目　录

一　章

[原文]

道、可道，非、常道；
名、可名，非、常名。①
无，名天地之始；
有，名万物之母。②
　故
常无，欲以观其妙；
常有，欲以观其徼。③
此两者同出而异名，
　同谓之玄；
玄之又玄，众妙之门。④

[译文]

道，如果能用语言表达其具体形状来，
　那它就不是永恒的道了；
名，如果能用语言给它起个名，
　那它就不是永恒的名了。
无，是宇宙间最精细的物质，
　它是有形天地生化的源泉；
有，是由太极转化为阴阳二气，
　它是万物化生的本根。
　所以
常观无，是要用意识观察自然生化的奥秘；
常观有，是要用意识观察世间万物的归终。

这无和有都是自道而出，
　只是名字不同层次不同而已，
　它十分玄远深奥；
它深而又深，远而又远，
　但那里就是万物有、无转化的
　出入之门。

[评析与注解]

这一章河上公题为体道。这是《道德经》一书的总纲。老子用简短的语言讲述了“道”这一构成宇宙物质的最基本的存在和无形物质与有形物质相互转化的规律。宇宙是物质的，总分为两大类：一类是无形物质，一类是有形物质。而“道”在无形物质中是最原始、最精细、最根本的物质，即太极，也就是混元气，它在时间上无始无终，在空间上无涯无际，又无形可见，无迹可寻，却决定着万事万物的生生化化，生长和衰亡。在宇宙大自然中有形物质虽无计其数，但归根结底都是自“道”而出，又复归于“道”。也就是说，任何有形物质，皆自无形而生，最后又回归到无形。人们如果不考察宇宙间存在着不同层次的物质，不考察无形和有形物质可以互相转化的实际，就会感到极为玄奥，不可思议。人作为万事万物的组成部分，人的生命活动也毫不例外地与“道”有着密切的联系，人的生长与衰亡都是在“道”的直接影响下进行的。要使自己的生命活动符合“道”的演化规律，求得“道化人生”，就必须树立唯物主义世界观，深刻认识“道能生万物，万物还归于道”的实际。所以——

范应元[①]说这一章：“乃入道之门，立德之基，实一经之总也。”

释德清也说：“此章总言道之体用及入道工夫也。老氏之学，尽在于此，其五千言所敷衍者，唯演化此一章而已。”

①道、可道，非、常道；名、可名，非、常名：

① 为了节约篇幅，引用前人的话，直标作者或直标书名，欲知出处，请看书末所附参考书目。

“道”、“常道”的“道”，是名词；“可道”的“道”，是动词。“名”、“常名”的“名”，是名词；“可名”的“名”，是动词。“常”，原作“恒”，因避汉文帝刘恒的名讳，刘恒以后的抄本均改为常了。

道，可以说出来，就是恒常的道了；名、可名，这里有省略，因为前面说的是道，这里就省去了，即给道起个名字，就把道给限制住了，就不是恒常的道的名字了。

《管子·内业》：“道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也。”

范应元说：“夫常久自然之道，有而无形，无而有精。其大无外，故大无不包；其小无内，故细无不入，无不通也。”

《云笈七签·元气论》：“窈窈冥冥，是为太易；元气未形，渐谓太初；元气始萌，次谓太始；形气始端，又谓太素；形气有质，复谓太极。”

《参同契》：“大道无声无臭，非色非空，有何可言？然无声无臭中而藏阴阳，非色非空里而含造化。”

古人对道的称谓不一。儒家叫太极，道家叫道，也叫太初，医家叫太虚。叫法不同，实为同义，都是指开天辟地以前宇宙中存在的一种最精微的物质而言的。老子在《道德经》里多处提到的“朴”、“大”、“一”，庄子讲的浑沌、鸿蒙都是指“道”，我们从气功角度称之为混元气。混元气有不同的层次。

庞明说：“《道德经》中的‘道生一，一生二，二生三，三生万物。’儒家《易·系辞》中说的‘易有太极（后儒称为无极生太极），是生两仪，两仪生四象，四象生八卦’。这里的‘道’与‘易’（或无极）是一个层次，‘一’与‘太极’是一个层次，‘二’与‘两仪’（或阴阳）是一个层次，‘三’与‘四象’是一个层次，‘三生万物’与‘四象与八卦’是一个层次。”（《智能气功科学基础》9页）

由于古人受科学水平的局限，所以说道不可道，当然名就更不可名了。

②无，名天地之始；有，名万物之母：

古书没有句逗，没有标点，写书的人不标标点，而读者为了认

清其意往往自己标上一些符号，如顿号、句号等，在明清以前连这些符号也没有。但我们可以从王弼及河上公的注本里看出他们是读作"无名"和"有名"的。到了宋朝，司马光和王安石认为这种读法不对，因为这里是谈"道"的、不是谈"名"的，于是以后就以"无"和"有"为读了。况且下文说："此两者同出而异名"，这两者指的就是"无"和"有"，不是说"有名"和"无名"，这又可以证明以"无名""有名"为读之误。

"无"和"有"是指道即混元气的不同层次，"无"是指太极，"有"是指阴阳，有了阴阳二气之后，才有轻清者上浮而为天，重浊者下凝而为地，然后才有万物化生。

朱熹诗云："忽然夜半一声雷，万户千门次第开；若识无中含有象，许君亲见伏羲来。"这诗也许对"无"和"有"会有进一步的体会。

王安石说："无，所以名天地之始；有，所以名其终，故曰万物之母。"

他又说："有天地而后生万物，此名万物之母。母者生之谓也。"

③故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼：

从王弼注及河上公注可以看出，均以"常无欲""常有欲"为读，这对老子的思想是极大的歪曲，老子在本书中一再批判"欲"，更不能提出"有"，况且"常有欲"就是恒有欲，如果"恒有欲"则与"恒无欲"自相矛盾，这样断句就不能自圆其说了。

上文说"无"和"有"，这里也是说"观无"和"观有"，怎么能和欲字连读起来呢？为什么说"观无""观有"呢？这是蒙后省，因为"欲以观其妙""欲以观其徼"已有"观"字，再用观字，就重复了。这里的"常无"和"常有"是把观字省去了。

妙，有细微的意思。从道来说，是指精微物质在运化，尚在惟恍惟惚的阶段。徼（jiào 叫），归。《列子·天瑞》："死也者，德之徼也（德者得也，徼者归也）。古者谓死人为归人。"

庄子说："以本为精，以物为粗，以有积为不足，淡然独与神明居；古之道术有在于是者，关尹、老聃闻其风而悦之：建之以常无有，主之以大一。"（《天下》）这里说的"常无有"即指"常无""常有"。

庄子是最理解老子的，所以断句也是正确的。

王安石说："道之本出于无，故常无，所以自观其妙；道之用常归于有，故常有，得以自观其徼。"

俞樾说："司马温公、王荆公并于'无'字'有'字终句，当从之。下云：'此两者同出而异名，同谓之玄'，正承'有''无'二义而言，若以'无欲''有欲'连读，既'有欲'矣，岂得谓之'玄'？"

龟井昱说："常无者，观之欲以得其始物之妙也。常有者，观之欲以得其终物之徼也。"

①此两者同出而异名，同谓之玄；玄之又玄，众妙之门：

"两者"指"无"和"有"，名虽有异，却均出于道。常无之妙，常有之徼，即从无生有，自有归无的相互转化。

"玄"，指无的颜色，明时蓝，暗时黑，而玄色恰在蓝黑之间，故有深邃之意。庄子说："天之苍苍，其正色邪？其远而无所致极邪？其视下也，亦若是则已矣。"(《逍遥游》)因为天太远了，从天上往下看，也是如此而已。所以称之为玄。

妙指运化，这里又有进者，是说由运化以至降生。众指多。故众生号称万物。

众妙之门，万物从无到有，又自有归无，这一运化过程，均由此门出入。

滕云山说："常无，指道体而言。妙，从无生有。常有，静极生动。徼者，成物之终，从有还无。"

归有光说："《清净经》曰：'大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物；吾不知其名，强名曰道。'"

二 章

[原文]

天下皆知美之为美，
　斯恶矣；
皆知善之为善，
　斯不善矣。①
　故
有无相生，难易相成，
长短相形，高下相盈，
音声相和，前后相随。②
　是以
圣人处无为之事，
　行不言之教。③
万物作焉而不为始，
　生而不有，
　为而不恃，
　功成而不居。
夫唯不居，是以不去。④

[译文]

天下人都知道什么是美，就有了丑了；
　都知道什么是善，就有了不善了。
所以"无"能生"有"，"有"终归"无"，
　两者相对而又相互转化。
难易、长短、高下都是相比较而存在，

相对立而形成的；
音和声相配合，才有高下清浊之分；
人们走在一起，才有前后左右之别。
所以道德高尚的人，是按自然法则办事的；
对别人行的是“心传”而不用言教。
任万物自生自灭而不加干预，
生养万物而不据为己有，
抚育万物而不自以为劳，
功成业就而不自以为功。
正因为不居功，所以他的功劳才不会失掉。

[评析与注解]

这一章河上公题的养身。前半部用辩证的观点阐述了宇宙间事物对立统一的关系，为人们提供了练功养生的依据。后半部写圣人“处无为之事”，指的是练功和日常生活中应有的自然无为的精神境界；“行不言之教”，是教功传道的一种方法，通过“心传”，感而遂通，不言自悟。“生而不有，为而不恃，功成而不居”，是讲练功养生必须注重涵养道德，陶冶性情，否则就达不到目的。只有提高道德修养，不居功、不自傲，坚持锻炼，才能逐步进入高层次的境界。

①天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣：

斯，此。恶，丑。矣，有的本子作已，已矣古通。美之为美，美之所以为美。

这一节是说人有了美的观感，而丑的意识也就随之而生；有了善的念头，而不善的想法就会伴之而来。于是，各种是非观念纷至沓来。所以说，要消除善美之情，泯灭是非之念，才能更好地养生。因为爱心一生，则视“其所美者为神奇”，烦恶之心一起，“其所恶者为臭腐”(《庄子·知北游》)。对于善恶美丑往往是因人而异、因时而变的。比如劳动者并不喜欢林黛玉那样肩不能担担，手不能提篮、无端呕气的女人；而百万富翁也不会娶粗大壮实的女人为妻。

因此，善恶美丑都是相对的。按照道体而言，本无美丑、善与不善之分，世人所说的"真善美"，只是求其形，是外在的东西，至真至善至美是不易为人所知的。如果人们对"真善美""假恶丑"什么都不理睬了，才能达到真正的"真善美"的境界。

杜光庭说："美善者，生于欲心，心苟所欲，虽恶而美善矣。故云皆知己之所美为美，所善为善，美善无主，俱是妄情。"

②有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随：

有无相生，是说有形物质与无形物质互相转化，无能生有，有又归无。已见一章。

李荣说："天下之物生于有，有生于无，从无出有，自有归无。"

吕岩说："如天地初分，万物皆无，而虚无之气，发生万物，是无中生有也。有万物之生，必有万物之死，死者复归于无，是有中生无也。"

高下相盈，盈，通行本作"倾"。帛书甲乙本均作盈。汉孝惠帝名盈，故其后的抄本为避讳均改为倾。盈，盈余。

音声相和，古音声二字意义有别。声有高低清浊之分，配合众声而为音。和，指配合。无低则无所谓高声，无清则无所谓浊声，也就没有清浊高低的区别了。

前后相随，一个人走路，就无所谓前后了。众多人走在一起，才看出有前有后，有左有右。

这里有六个"相"字。有无相生的相是指相互转化。下五相字是指相互比较。有了难才能显出易，有了长才能看出短，有了高才能比出低。所以"生""成""形""盈"以及"随""和"六字，并不完全是前者为因，后者为果的，要作具体分析。又，生、成、形、盈是为叶韵而选的字。所以读老子之书，不要单从字面上去理解，必须从根本实质上去体悟。

王安石说："有之与无，高之与下，音之与声，前之与后，是皆不免有所对。唯能兼忘此六者，则可以入神。"

按大道之理，本无前后、长短、高下之别，都是浑融一体的。所

以要静心调神，逐步改变后天形成的对事物的分辨的思维方法，不断去除杂念，使自己的生命活动符合自然规律。

③是以圣人处无为之事，行不言之教：

处(chǔ 楚)，用作动词，这里有行、做的意思。无为，并不是什么都不做，而是不勉强去做，不违背自然法则而为。人们要吃饭，就要种庄稼，只是不要“揠苗助长”就是了。

圣人，《黄帝内经·素问·上古天真论》中有这样一段描述：“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心……，外不劳于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

不言之教，《庄子·德充符》里有个故事：“鲁有兀者王骀，从之游者与仲尼相若。常季问于仲尼曰：‘王骀，兀者也，从之游者与夫子中分鲁；立不教，坐不议，虚而往，实而归。固有不言之教，无形而心成者耶？’”大量实践证明，学员在入静的状态中，老师带功，可以把混元气送到学员体内，还可以通过意识传感，发出信息，使之领悟。古人说的上士心传，就是对悟性好的人，使用心传的方法传授功理法的。

④万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而不居。夫唯不居，是以不去：

万物作焉而不为始，通行本作“万物作焉而不辞”，敦煌写本作“而不为始”，故从敦煌本。王弼本十七章注说“居无为之事，行不言之教，万物作焉而不为始”，可见王本原作“而不为始”。是知“而不辞”为传抄之误。

始，是开始，开头，又有倡导、干预之意。这句话的意思是说，万物虽千变万化，但应一切顺其自然，不加干预。

有，占有，据为己有。恃，依靠、凭借。不居，指不居功。不去，不灭，不离。

《易·系辞上》：“子曰：‘劳而不伐，有功而不德，厚之至也。语以其功下人者也。德言盛，礼言恭，谦也者，致恭以存其位者也。”

河上公说：“福德常在，不去其身也。”

三　章

[原文]

不尚贤，使民不争；
　不贵难得之货，使民不为盗；
　不见可欲，使心不乱。[①]
是以圣人之治：
　虚其心，实其腹；
　弱其志，强其骨。[②]
常使民无知无欲，
　使夫智者不敢为也。[③]
为无为，则无不治。[④]

[译文]

不贵重贤士，人们就不会去争名；
　不贵重珍宝，人们就不会去偷盗；
　不贪财，不好色，就不会心乱神迷。
所以圣人治身处事：
　心情虚静空灵，腹部之气自然充实；
　心性柔弱似水，筋骨自然强劲。
经常保持朴实自然、清静无欲的精神状态，
　后天形成的巧智、私欲等杂念，
　就不会干扰人的身心了。
只要按照天道去做，不勉强行事，
　天下就太平无事了。

[评析与注解]

这一章河上公题为安民。要安民，首先就要修身，要修身就要排除名、利、欲等一切私心杂念。无名心才能摆脱烦恼，无利心才能知足常乐，无欲心才能清静恬淡。还要无知，而老子说的无知，主要是指“知见”。人一生所获得的知识，都是通过后天的眼耳鼻舌身等感觉器官提供的信息，反映到大脑，经过加工而形成的印象和概念，这就是“知见”。“知见”即这种意识活动属于低层次的意识活动，这种“知见”加强了，高层次的先天的本体意识就削弱了，因而就掩盖了先天意识和大自然巨系统信息库的联系，对宇宙间无数的信息就不能体察了。于是后天的“知见”就代替了先天的真知。因此老子谆谆教导我们，要加强道德修养，破除“知见”，以开发先天本体意识，变自然本能人为自觉智能人，以超常智能认识改造自然，以促进人类文化向更高的阶段飞跃。

①不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使心不乱：

尚贤，墨子就有尚贤之说。但老子早于墨子。因为当时是君亲贵族把持着统治大权的，昏庸无能者居上位，故尚贤的呼声非自墨子始。《易·大畜》就提到“刚上而尚贤”。那么尚贤和民争又有什么关系？《礼记·檀弓》里有这样一句话：“毁不危身”。因为上边提倡尽孝，有的人竟然饿死。《墨子·兼爱》里还记载着“楚王好细腰，后宫有饿人”的情景。总之，“上有好者，下必有甚者焉。”就是说，上好贤，下面的人就会不惜一切给自已制造贤良的名声，为了“贤良”，争名夺势便由此而起，杜光庭说：“上好智，下应之以伪；上好贤，下应之以妄。”这就是争的开始。

难得之货，世间一切贵重之物皆为难得之货。贵，是意动用法，即以(什么)为贵。贵难得之货，则必然引起贪心。贪心源于私利。贪之不得，必然为盗。

使心不乱，有些版本有“民”字，即“使民心不乱”。但王弼注云：

"案原本及各本俱无民字。"河上本、杜光庭本也无民字，故从。

杜光庭说："修道之士，初阶之时，愿行未周，澄练未熟，畏见可欲，为境所牵，乃栖隐山林，以避嚣杂。及心泰志定，境不能诱，终日指挥，未始不晏如也。""及其澄心息虑，想念正真，外无挠惑之缘，内保恬和之志，虽昔昔朝市，名利不关，其心碌碌，世途是非，不介其意，混迹城市，何损于修真乎？"

从气功角度讲，练功之人，唯见于道，不见于物，不见于情。对于一切可欲之物，可欲之情，视而不见，听而不闻，如是则神情安定而不乱，泰然处之而心不摇。

②虚其心，实其腹；弱其志，强其骨：

从气功角度讲，这是练功的基本要求。心中一无杂念，一切名利祸福已不复存在，心无挂碍，整个身心都融合在空明之中，使大脑的有序化程度增强，神志自然清明。静心养气，腹中元气充实，生命力就会增强。

葛玄说："虚其心，无邪思也；实其腹，闭气养静也。"

弱其志，强其骨，弱和强都作使动用法，即使其志弱，使其骨强。　　志，往往和图强有联系，有勉强行事的因素。志，又指自矜自持，锋芒毕露。志强则气散，志满则功退。含光韬晦，知白守辱，方能弱志。练功则精神内守，外气内收，则神足、气足、精足，精足则髓满骨坚，身强体壮。

董思靖说："虚心者，物我兼忘；实腹者，精神内守。物我兼忘则虑不萌，而志自弱矣；精神内守则气不馁，而骨自强矣。"

③常使民无知无欲，使夫智者不敢为也：

有人把"无知无欲"说成原始人那样，那是曲解。《庄子》里有许多寓言，如"庖丁解牛"，为什么庖丁会有那么高超的技艺呢？"臣之所好者道也"，这就一语道破了其中的奥秘。一个人没有丝毫奸诈取巧之心，不论做什么，都是老老实实认认真真地去做，功夫一到，就可以"官知止而神欲行"了，"官知止"是指后天意识活动停止了，而"神欲行"则指先天元神显现。这是人的意识领域两种有质的区别的不同层次，老子说的无知无欲是指后天官止而先天神行的高

级境界。

所谓“智者”即后天形成的智，其所为往往是妄为。练功时如能做到“无知无欲”，心地虚灵，那些有为的杂念自会沉伏下去，不再干扰心神了。

④为无为，则无不治：

一切顺其自然，不勉强行事，才合乎大道，才容易取得成功。

四　章

［原文］

道冲，
　而用之或不盈；
渊兮，
　似万物之宗。①
挫其锐，解其纷；
　和其光，同其尘；
湛兮，
　似或存。②
吾不知谁之子，
　象帝之先。③

［译文］

道是空明虚静的，
　然而它又是取之不尽、
　用之不竭的；
它那博大渊深的情怀，
　好像是万物的宗主，
　为万物所依归。
磨削其外露的锋芒，
　解除其思想上的纷扰；
在明净之处能和光同济，
　在污秽之地能尘垢同康。
在那寂静幽冥的宇宙中，

　　那精微的物质确实存在着。
我不知“道”是谁生的，
　　从何而来？
好像在天帝、盘古之前，
　　就已存在着。

［评析与注解］

这一章河上公题为无源。“无源”不是没有源泉，而是“无”的源泉。无的源泉就是道。道是无穷无尽的，是万事万物发生发展的本根。老子在这里告诫人们，练功修道必须精神内守而不自炫，做到朴实无华。不断解除各种纷扰的杂念，使心神自安。脱俗而又不离俗，对人对物无爱憎之心，一视同仁，在任何条件和环境中，都能适应。这幽深而不可捉摸的道，并不是开天辟地以后才有的，而是在那之前就有了。庄子说得很形象：

“夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见。自本自根，未有天地，自古已固存。神鬼神帝，生天生地。在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”（《大宗师》）

①道冲，而用之或不盈；渊兮，似万物之宗：

冲，古本作盅。《说文》：“盅，器虚也。”所以冲有虚的意思。它和十六章的“致虚极，守静笃”的虚相同，和《庄子·人间世》里的“唯道集虚”的虚一样，即入静后达到的空明的境界。或，语词，它只能谐调音节，加强语意，它本身并无意义。盈，满。不盈，即灌也灌不满，取也取不尽。渊，深，沉静。兮，帛书本作呵，可能是楚地的方音。

释德清说：“此赞道体用微妙而不可测也。冲，虚也；盈，充满也；渊，静深不动也；宗，依归也。谓道体至虚，其实充满天地万物，但无形而不可见，故曰用之或不盈；谓道体渊深寂寞，其实能发育万物而为万物所依归。但生而不有，为而不宰，故曰似万物之宗。”

②挫其锐，解其纷；和其光，同其尘；湛兮，似或存：

挫其锐，断其锋芒，挫其锐气，使神不外露。解其纷，解除纷争，排除杂念。和，《礼记·中庸》："发而皆中节谓之和"。和，在这里，用作动词，作使动用法。和其光，使强烈凶猛之人，平静下来，与之和睦相处。同其尘，孟子说过："大舜有大焉，善与人同，舍己从人，乐取于人以为善。"（《公孙丑上》）即善于和周围的人相处，即使与不善人相处，也能使他改恶从善，与民同乐，尘垢同康。

湛（zhàn 占），形容水深而清。诸家根据《说文》解为"没"，非。《说文》是汉时的字书，虽较后起的字书早，但许慎所解词义单一，概括不了其他意义。而《楚辞》中的"湛湛江水兮"，就是形容江水又深又清的。更为重要的这里是说"道"的体性，无形无象，若有若无，清深莫测。

或，世德堂本作"若"，乃传抄之误。

倪元坦说："锐者，气之刚强也，以柔弱挫之。纷者，气之扰动也，以恬淡解之。光者，智之昭察也，以韬晦和之。尘者，境之顺逆也，以因任同之。"

范应元说："人能用道，以挫情欲之锐，解事物之纷，营心鉴而不炫其明，混浊世而不污其真，则道常湛兮似乎或存也。"

③吾不知谁之子，象帝之先：

象，有形状之意。这里用作动词，有形容、如同之意。帝，指天帝。

吴澄说："吾不知谁之子，问辞也。象帝之先，答辞也。子，父母所生者。帝，言天之宰也。天，先乎万物，而道又在天之先，则天亦由道而生，无有在道之先者矣。"

五 章

[原文]

天地不仁，
　以万物为刍狗；
圣人不仁，
　以百姓为刍狗。[1]
天地之间，
　其犹橐籥乎？[2]
虚而不屈，
　动而愈出。[3]
多言数穷，
　不如守中。[4]

[译文]

天地大公无私，不慈不仁，无所偏爱，
　对万物的生生死死，就如同对待祭灶用的刍狗一样；
圣人效法天地之道，不慈不仁，无所偏爱，
　对百姓就如同对待祭灶用的刍狗一样。
天地之间，
　就如同一个大鼓风囊一样吗？
虽虚静空明却又取之不尽，
　一旦鼓动起来，又似泉涌而用之不竭。
说得愈多，离道愈远，
　不如精神集中，守住虚静无为的道体。

[评析与注解]

本章河上公题为虚用。这一章先说，道无亲疏厚薄之分，对万物一视同仁，从不干预；然后指出道的运行规律，把天地宇宙形象比作一个大风箱，“虚而不屈，动而愈出”，说明宇宙之间的混元气，虽似虚无而不可穷尽。最后归结到人，“不如守中”。因为人体也是一个小宇宙，人和万物的生长衰亡都是在道的影响下进行的。因此，练功者要效法道那样，经常保持空明虚静，精神内守，才得养生。

①天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗：

仁，是亲，又是爱。有了亲，有了爱，就有偏私，有偏私就不全了，不全就不合乎自然法则。所以不仁，正是大仁、至仁的表现。

刍，是草。刍狗即用草编的狗，祭祀时用。《庄子·天运》：“夫刍狗之未陈也，盛以箧衍（箱子），巾以文绣，尸祝（祭者）斋戒以将之；及其已陈也，行者践其首脊，苏者（打柴人）取而爨之而已。”过去祭灶用的刍狗，用席篾编腰和腿，再编个头和尾巴，插上就是狗，供在灶王板上，过了小年就和灶王一起烧掉。据说狗是给灶王骑的。

②天地之间，其犹橐龠乎：

橐龠（tuó yuè 驼月），古时冶炼金属用的鼓风皮囊。借此以形容宇宙混元气的开合。一动一静，能孕育万物，自然造化都是由此出入。

林兆恩说：“橐龠铸冶所用致风之器，橐以皮为之皮囊，以为风袋也。龠似竹为之，袋口之管也。”

③虚而不屈，动而愈出：

屈（jué 掘），竭尽。

从气功角度讲，练功入静时没有杂念，混元气来往出入而不屈竭。能主动运用意识与虚空结合，人体混元气与大自然混元气交换愈多。

宋常星说:“不屈者,言气之往来出入,未尝屈而不伸也。”

按宋常星将屈读为区,则为屈曲不伸之意。

④多言数穷,不如守中:

数,气数,自然之理。多言,老子主张“行不言之教”,更何况多言?我们常说“言多必失”,言多使神气外散,从而危害健康。此外,多言则必然有言之不当而违背自然之理处,故云“数穷”。

守中,《胎息经疏》云:“谷神不死,是谓元牝,元牝又名气穴,闭目反视,凝神入之,则神气相注,守中也。”神气相注,即神气相合,也就是意识与气合而为一,这就是老子常说的“抱一”,所以“抱一”就是守中。

释德清说:“盖守中,即进道功夫也。”

萧天石说:“口不多言,心清形安而神气不散。”“眼不多视,其魂在肝。耳不多听,其精在肾。鼻不多闻,其魄在肺。口不多言,其神在心。身不多动,其意在脾。五神守中,五气自然朝元。此乃守中之妙。”(《道德经讲义》)

六　章

[原文]

谷神不死，
　是谓玄牝；
玄牝之门，
　是谓天地根。[1]。
绵绵若存，
　用之不勤。[2]

[译文]

虚无寂静而又神妙莫测的道，
　它是永存的，
　它是生化天地的母体；
它是生化万物的门户，
　它是天地的本根。
道体至幽至微，
　绵延不断地遍布宇宙太空，
　它虽无形无状，
　它的作用却无穷无尽。

[评析与注解]

这一章河上公题为成象。谷神就是元神，元神与道同体，它不生不灭，实际就是道。练功就是要不断去除私欲、杂念和“知见”，以回复元神的灵明之性，以提高人的生命力及其超常智能。玄牝，是借母体以喻无形有形物质互相转化的必经之门。练功达到高级境

界后，才能体察到宇宙间细微物质的相互转化，体察到混元气的“绵绵若存”，体察到混元气的“用之不勤”。

①谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根：

谷神，谷以山谷空虚作为形象，用以喻其大；神，表变化莫测。谷神，就是传统气功所说的“元神”。元神与道同体，在一般情况下，寄寓于大脑中心部位的泥丸宫里，只有在大脑“虚静极”时才能显现。人死了，元神离体而归道，故不死。

《紫清指元集》说：“头有九宫，上应九天，中间一宫，谓之泥丸，亦曰黄庭，又名昆仑，又名天谷，其名颇多，乃元神所住之宫，其空如谷，而神居之，故谓之谷神。”

《参同直指》说：“先天真一之气，又名先天真一之精，又名谷神。谷神乃阴阳二气混合之神。”

那么“元神”到底是什么呢？按我们的理解，“元神”就是“意元体”，“意元体是宇宙混元气发展至最高阶段的表现形式，而意识活动则是意元体中的活动内容与过程”，欲知其详，请看《智能气功科学基础》的意识论。

玄牝，清朝人的避康熙的名字玄烨的名讳，改玄为元，故清代版本多作“元牝”。牝是动物的雌性。玄牝是借指有形无形物质相互转化的总门户，总根源。是生化万物之母，在天地通阴阳之升降，在人身主神气之开合。

门，门本无门，无形无象，只是一个象征性的说法。因为是生化万物之母，又是万物转化出入的枢机，故喻为“门”，此“门”乃天地之根。即宇宙之本，宇宙之根，亦即生命之源。

释德清说：“牝，物之雌者，即所谓万物之母也。用即出入之枢机，谓道为枢机，万物皆出于机，皆入于机。故曰‘玄牝之门，是谓天地根’。”

②绵绵若存，用之不勤：

绵绵，状呼吸细微均匀，连绵而不断；也指道的运行似有似无绵延而不断。

《养生四要》说："养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息。"

勤，穷尽。有人解为劳，解为助，这不对，均非老子的本意。高亨有详细的论证。老子在这里说的是，道虽绵绵细微，若有似无，但它弥满太空，绵延而不断。当练功入静时，与道同体的元神寂然不动，若有似无，但它的作用是不可穷尽的。老子说的很含蓄，所以也就到此为止了。

其实练功到达高级境界时，不仅能看到自身内脏的细微变化，而且能看到患者的内脏的情景。古人为科学水平所限，难以表述得更加详尽。

七 章

[原文]

天长地久。
天地所以能长且久者，
以其不自生，
故能长生。①
是以圣人，
后其身而身先，
外其身而身存。②
非以其无私邪？
故能成其私。③

[译文]

很久很久以前就有了天地了。
天地之所以能长久存在，
是因为它不是为自己而生，
所以才能长生。
因此，道德高尚的人明白这个道理，
办事总是先人后己，自身反而领先；
总把自身置之度外，自身反而得到保全。
不正是由于他大公无私吗？
所以才能成就他的伟大的事业。

[评析与注解]

本章河上公题为韬光。老子用天道，用大公无私来教导我们，

要化私为公，只有先人后己，只有把自身置之度外，而自己的生命才能保全；自己的生命得以保全，才能使物尽其用，人尽其材，才能成就伟大的事业。

老子一书之所以伟大，所以千古不被磨灭，其道理正在这一点上。

①天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生：

道，不为自己谋生，无生即无灭，故能长生。老子用这个大自然的天道，也就是大公无私，来指点人们去除私心，人的混元气才能充足、生命力才能旺盛。生命力旺盛了，人的生命就能延长而享尽天年。

②是以圣人后其身而身先，外其身而身存：

后和外，都作动词用。后其身，即先人后己。　而身先，指人们让以为先。

河上公说："先人后己者，天下敬之，以为长。"

以为长，就是推以为长。

释德清说："不私其身以先人，故人乐推而不厌。"

外其身，即置己身于度外，就是忘其身，就是忘我，忘我就是忘名忘利，忘名忘利则神全；神全则事业可成。

③非以其无私邪？故能成其私：

陆德明说："河上直云'以其无私'。"

则陆所见本无"非邪"二字。石刻本、景龙写本亦同。由此可知有些虚词乃后所加。

"故能成其私"的私，怎么解释呢？圣人先人后己，薄己厚人，于人并无希求，施德并不图报，尤其练功的人，以德为重，"常在利他道上行"。这里讲的"私"，是指"身先""身存"，故喻伟大事业。

张其淦说："惟圣人能体道，私欲不存，上下与天地同流。与物无竞，能后其身；清净自正，能外其身；若于此身无所爱者。然而身先身存，人之见之，以为我能成其私也。然圣人岂欲成其私哉？祇法斯道之无为，公而无私而已矣。"

八　章

［原文］

上善若水。[1]
水善利万物而不争，
　处众人之所恶，
　故几于道。[2]
居善地，
　心善渊，
　与善仁，
　言善信，
　正善治，
　事善能，
　动善时。[3]
夫唯不争，
　故无尤。[4]

［译文］

最善良的人具有水一样的品格。
水善于滋润万物而不与万物相争，
　乐于处在众人所厌恶的卑下的地方，
　所以它最接近道。
身在与人无争之地，随遇而安；
　存心于与世无争之渊，沉静平和；
　与人为善，并不图报；
　说话办事，言语信实可靠；

清心寡欲，无为而治；
办事顺其自然，人尽其材，物尽其用；
不失时机，应时而动。
因为与人无争，与世无争，
所以没有差错，也不会招来怨尤。

[评析与注解]

这一章河上公题为易性。是说人们的性情应该像水那样，处世待人利物利他而无争。做到以卑下自安，以清静自悦，以利人为乐，以真诚为怀，以自然为度，当行则行，当止则止，符合自然规律和社会规律，在这样的精神状态下，做事一定会获得成功，练功一定会取得最佳的效果。

①上善若水：

上善，道德高尚的人。　　若，像。

荀子说："孔子观于东流之水，子贡问于孔子曰：'君子之所以见大水必观焉者，是何?'孔子曰：'夫水遍与诸生而无为也，似德；其流也卑下裾拘，必循其理，似义；其洸洸乎不淈尽，似道；若有决行之，其应佚若声响；其赴百仞之谷不惧，似勇；主量必平，似法；盈不求概，似正；淖约微达，似察；以出为入，以就鲜絜，似善化；其万折也必东，似志。是故君子见大水必观焉。'"(《宥坐》)

②水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道：

处，帛书本作居，傅奕本也作居。由此可见《老子》书中的字词，不仅虚词，有时实词也有改动。即抄录者把古语换成当时语。此事古人早就这样做了，司马迁写《史记》在引用古书时，往往把古语改为当时语。唯独班固特殊，他引用或抄录《史记》时，把司马迁改作当时语的字词，又改成古语。许多纪、传每每一字不差，只是把当时语又换成古语了。这说明抄书人多多少少总有些他自己的随意性。从古至今，经过上千年的传抄，不知经历了多少道人手，不能只据一个本子就下断语，否则很容易出错。

利，使动用法。利万物，即使万物受益。　处、居，义同。几，近。

水利万物而无心，故无争。所以和道很相似，很接近。

③居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时：

善地，指与人无争之地。　善渊，指与世无争之渊。渊，不仅有深意，还有静意。水静则清，心静则明，心地明净如水，故无争。

与，是与人接触的与。与善仁，即与人为善。与人为善不是有心，而是无心，故无争。

言善信，指言而有信。

《易・坎》："水流而不盈，行险而不失其信。"

正，有的本子作政，政正古通。正善治即无为而治。三章说："为无为，则无不治。"

事善能，二十七章："圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。"无弃人则人尽其材；无弃物则物尽其用。故事业得以完成。

动善时，如水之性，当行则行，当止则止，冬凝夏泮，不失其时，故无不利。

苏辙说："避高趋下，未尝有所逆，善地也；空虚静默，深不可测，善渊也；利泽万物，施而不求报，善仁也；圆必旋，方必折，塞必止，决必流，善信也；洗涤群秽，平准高下，善治也；遇物赋形，而不留于一，善能也；冬凝春泮，涸溢不先节，善时也。"

④夫唯不争，故无尤：

尤，过失，怨恨。

八十一章说："天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。"

九　章

［原文］

持而盈之，
　不如其已；
揣而锐之，
　不可常保。[①]。
金玉满堂，
　莫之能守；
富贵而骄，
　自遗其咎。[②]
功成身退，
　天之道。[③]

［译文］

执意追求盈满，满则必倾，
　不如及早停止；
捶锻锋芒，以求锐利，
　很难保持长久。
即使金玉满堂，
　谁也无法看守；
富贵而骄，终得祸殃，
　这是咎由自取。
大功告成，急流勇退，
　合乎自然规律，合乎天道。

［评析与注解］

这一章写盈虚消长、日中则移，月满则亏，物极必反的辩证思想，教导人们不要一味追求功名富贵，必须适可而止，功成身退，才合乎自然法则，否则会生发骄横之心，将使功业毁于一旦。

①持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可常保：

持，坚持，保持。　盈，满。盈之，使动用法。　已，止。揣，高亨说，揣当读锻。　锐，锐利。锐之，使动用法。

《后汉书·黄琼传》："语曰：'峣峣者易缺，皦皦者易污'。"

②金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎：

满堂，帛书本作盈室，意同。　莫之能守，是古汉语的常用句式，即莫能守之的代词前置，以表强调。莫，没有谁。　遗，留。

咎，错，过，灾祸。自遗其咎，自己给自己留下祸害，有咎由自取之意。

③功成身退，天之道：

河上本作"功成名遂身退"。王弼本作"功遂身退"。　天，指自然；道，指规律。

《韩非·内储》："狡兔尽则良犬烹，敌国灭则谋臣亡"。

范蠡扁舟脱祸，文种恋位丧生，张良绝粒神游，韩信恃功就戮。

十　章

[原文]

载营魄抱一，能无离乎？[1]
抟气致柔，能如婴儿乎？[2]
涤除玄鉴，能无疵乎？[3]
爱民治国，能无为乎？[4]
天门开阖，能为雌乎？[5]
明白四达，能无知乎？[6]
　生之畜之，
　生而不有，
　为而不恃，
　长而不宰，
　是谓玄德。[7]

[译文]

意念专一，精神与形体相合，
　能永不分离吗？
采聚太和之气，使身心柔合，
　能像婴儿那样圆润吗？
清除杂念，心明如镜，能没有瑕疵吗？
爱护真气，调治身体，能像天道那样无为吗？
头顶一开一合，意识外放内收，
　能雌柔宁静与虚空混元气融而为一吗？
明了自然规律，改造主客观事物，
　能大彻大悟不用后天心机吗？

生养万物，培育万物。
生养而不据为己有，
培养而不自以为功，
总领万物而不主宰万物，
这就是幽深玄远的功德。

[评析与注解]

这一章着重写修道的方法和涵养道德的功夫。修道要精神内守，使形神合一；要排除杂念，使心地空明；要采聚混元气，以充养自身；要涵养道德，陶冶性情，以推动练功进程。

①载营魄抱一，能无离乎：

载，动词，有装载的意思。　营魄，即魂魄。古魂云音近，云营音近，故魂又写作营。古人认为附气之神为魂，附形之灵为魄。这里指精神与形体。抱一，抱与守同，一指虚无一气，即混元气。无，通勿。　无离，即指形神合一而不离。这是练功的高层次功夫。

河上公说："言人能抱一，使不离于身，则长存。一者道始所生，太和之精气也。"

沈一贯说："《易》曰：'精气为物，游魂为变'。此言众人有生死之常也。气之神为魂，精之神为魄，精气盛则魂魄盛，精气衰则魂魄衰，精气耗竭魂游魄降，与形相离死矣。"

②抟气致柔，能如婴儿乎：

王本、河上本抟均作专，《管子·内业》作抟，帛书本作槫。按在古书中抟有时也写作槫。抟为正字。　王本无如字，《淮南子·道应训》有如字。河上注亦有如字，故从。

抟(tuán 团)，抟弄，凝结。

《管子·内业》："抟气如神，万物备存。""能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气

之极也。"两千多年前的老子，能用唯物主义观点，对练功出现的超常功能，明确指示不是什么鬼神之力，而是精气充足的结果。

《列子·天瑞》：其在婴孩，气专志一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉。"意思是说，婴儿由于意识清明，气柔如水，形体如棉，处于无为的自然状态，生命力旺盛。

宋常星说："未岁之赤子，元气未散，乾体未破，百无一知，正是气专之妙；百无一能，正是致和之妙。因专气致柔，所以无欲无知，无思无虑，神气故能抱一。"

③涤除玄鉴，能无疵乎：

高亨说："洗垢之谓涤，去尘之谓除。"

玄鉴，王本、河上本作玄览，帛书本作监。监是临盆作镜，故监是镜的古字。后来有了铜，制成铜镜，才在监旁加一金字，故监鉴为古今字。　　览字从监从见，即临盆而见，览为动词，鉴为名词，二字同义，用则有别。但古时区分未密，故时而写作鉴，时而写作览，如同上文的专槫抟一样。这里的"涤除玄鉴"的涤除是动词，玄鉴是名词，作鉴是。　　疵，毛病，瑕疵。

有个故事可作"玄鉴"的参考：禅宗五祖传法时，神秀在上座作偈说："身为菩提树，心如明镜台，时时勤拂试，勿使惹尘埃。"慧能在庭中舂米，闻声即应说："菩提本非树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？"由是五祖传法与慧能，成为禅宗六祖。

宋常星说："见今之学者，亦有博古今，通事物，广搜往事，射猎简编，要不过耳目见识之学，非真知真见，此等修行，欲至无疵之地，不亦难乎？"

④爱民治国，能无为乎："民"，喻指气；"国，喻指形体。"。"无为"，王本、河上本作无知，乃传抄致误。

三章："为无为，则无不治。"

五十七章："我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。"

⑤天门开阖，能为雌乎：

"为雌"，王本、河上本均误为"无雌"，不通。但王注则作"为

雌”。

庞明说:“开天门又叫开顶。天门是指以前顶穴为中心(后至百会,前至囟门)的头顶部的一块地方,俗称天灵盖。在传统气功里对开天门所指的内容,大致可以归结为三类,……(天门)开后,最容易出现的现象是天门穴有跳动感,或感觉冒气,或感觉天门穴上方呈现气柱感,也有少数人出现两顶骨裂缝增宽或凹陷,这统称作开天门或点通天门。”(《智能气功科学技术》139—140页)

雌,以雌为喻,状致虚守静的入静态。练功入静到一定程度,随着天门开阖,与虚空的混元气结合,由先天意识的出入,进行不同层次的交换。

吕岩说:“天门开阖是入定出神之能事也。”

⑥明白四达,能无知乎:

王弼本无知作无为,为传抄上下错乱致误。

《易·系辞》:“易,无思也,无为也,寂然不动,感而遂通天下之故。非天下之至神,其孰能与于此?”

宋常星说:“明者,心之内光慧照谓之明。白者,心之本体素存谓之白。盖以虚能生明,静能生白。虚静明白者,方可谓明白四达也。”

奚侗说:“明白四达,是无所不知也。知而不自以为知,乃德之上者。”

⑦生之畜之,生而不有,为而不恃,长而不宰,是谓玄德:

这里是说练功修道,必须在涵养道德上下功夫,水平才能提高。

王弼说:“生之,不塞其源也。畜之,不禁其性也。”“不塞其源,则物自生,何功之有?不禁其性,则物自济,何为之恃?物自长足,不吾宰成,有德无主,非元而何?”按此“元”字本作“玄”,因后刻本避康熙名讳而改作元。

程以宁说:“抱一则精化为气,气化为神,神化为虚矣。此不二法门,长生久视之道。然必自调息始,见鼻中气出入如烟,烟象微消成白,久之而息微,是专气致柔也。先天祖气,惟婴儿完全,学人养

气，能从后天以复先天如婴儿乎？此是练精化气工夫。玄览即同谓之玄。玄字也，大道既不可名，又岂可览乎？玄览者见解也。稍著见解，即为大道之疵类矣。故必涤除玄览，浑然粹白，能无疵乎？此为炼精还神工夫。……”

庞明老师对本章有这样一段论述：“营魄指魂魄，使精神魂魄始终抱一守中，不离开中，能达到这个水平吗？气不在刚而在柔，能做到婴儿那样吗？玄览指玄境界，是非常深邃的地方。在精神境界的非常深邃的地方，能够一点念头、一点污染都没有，意识里非常的清静、明净，能达到这种情况吗？民和国是古代对气和身体的比喻。对气和身体，不是一定要怎么怎么去做，而是不守规矩而不越规矩，不守规矩而规矩自然在其中的无为而无不为的状况，能够做到吗？处事纯阳而没有丝毫之阴行吗？对很多事情都非常明了，但又无意去分辨它，能够做到吗？……因此，从本质讲古人说的道德，即无为的自然状态。无为不是什么都不干，而是不要有意识地强迫去做，而是顺其自然。”（《简明智能气功学》253 页）

十一章

[原文]

三十辐共一毂，
　当其无，
　有车之用。[1]
埏埴以为器，
　当其无，
　有器之用。[2]
凿户牖以为室，
　当其无，
　有室之用。[3]
　故
有之以为利，
　无之以为用。[4]

[译文]

三十根辐条集中在一个车毂上，
　车毂轴中却是空的，
　才有车的用处。
和泥土制作陶器，
　陶器中间却是空的，
　才有陶器的用处。
开凿门窗造窑洞，
　窑洞中间却是空的，
　才有居室的用处。

因为“有”能给人以便利，
　还得有“无”才能起作用。

[评析与注解]

本章借用车毂、陶器、窑洞为喻，阐明道体虚无的无穷妙用。如只是实有而无虚无，则用处非常有限或根本无用。

庄子和惠施有一段对话，对本章很有启发，兹录于下：

“惠子谓庄子曰：‘子言无用。’庄子曰：‘知无用而始可言用矣。夫地非不广且大也，人之所用容足耳。然则厕(侧)足而垫之(于周围掘土)致黄泉，人尚有用乎?’惠子曰：‘无用。’庄子曰：‘然则无用之为用也亦明矣。’”(《庄子·外物》)

①三十辐共一毂，当其无，有车之用：

辐，连接车毂和轮圈的木棍，又叫辐条。

毂(gǔ 骨)，车轮的中心部位，其中心有孔，以穿车轴。穿车轴的上部有榫眼以插辐条。毂中空虚，有此无，车才起作用。

河上公说：“古者，车三十辐。法月数也。”按月数是指用日之数。

②埏埴以为器，当其无，有器之用：

埏(shān 山)，用水与土和泥。　埴，细黏土。　器，指器皿。

这里指陶器都是中空的，如果不是中空的，也就没有用处了。

③凿户牖以为室，当其无，有室之用：

户，门。古时单扇称户，双扇叫门。　牖(yǒu 有)，窗。

这里说凿不说筑，可能是说我国西部窑洞。所以户要凿，窗也要凿。从洛阳往西，窑洞至今犹存。

④故有之以为利，无之以为用：

通过以上三例，恰恰说明了实体的“有”和“无”的关系，如果没有“无”，那些实体就都不起作了。人也是如此，只有形体，没有道体的虚无不行；如只有虚无的道体，而没有人的形体，也不行。故有无

相依相成，二者不可分离，而且有虚无的道体，才能起作用。

释德清说："此言世人但知有用之用，而不知无用之用也。意谓人人皆知车毂有用，而不知用在毂中一窍；人人皆知器之有用，而不知用在器中之虚；人人皆知室之有用，而不知用在室中之空处。以此为喻，譬如天地之有形也，人皆知天地有用，而不知用在虚灵无相之心。是知有虽有用而实用在无也。然无不能自用，须赖有以济之，故曰有之以为利，无之以为用。利犹济也。老君之学，要即有以观无。若即有以观无，则虽有而不有，是谓道妙，此其宗也。"

十二章

[原文]

五色令人目盲，
五音令人耳聋，
五味令人口爽，[1]，
驰骋田猎，
　令人心发狂，[2]
难得之货
　令人行妨。[3]
　是以
圣人为腹不为目，
　故
去彼取此。[4]

[译文]

五色缤纷，
　使人目盲；
五音铮鏦，
　使人耳聋；
五味腥膻，
　使人味觉麻木；
驰骋围猎，
　使人心发狂；
贪图珍宝，
　使人德行败坏失常。

因此
圣人实腹养气，
不为耳目耗精耗神。
所以
弃绝物欲，但求养生。

[评析与注解]

这一章河上公题为检欲。按检当读为俭，老子注重俭，俭是老子的三宝之一（见六十七章）。如果人的道德修养达到相当的高度，不贪耳目鼻口之欲，而能“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，与人无争，与世无争，这种和平幸福的生活，正是老子所向往的理想社会。所以说“去彼取此”，即弃去那些耳目鼻口之欲，而取此清静甘美之乐。

①五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽：

过度追求视觉享受，贪淫美色，会导致视力衰退以至失明。五色是红黄蓝白黑。

五音是宫商角徵羽。这里指的是靡靡之音。

五味是酸甜苦辣咸。穷奢极侈，过度刺激，会使味觉麻木不仁。爽，伤，败之意。

《淮南子·精神训》：“五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤。”

②驰骋田猎令人心发狂：

田，是畋的古字。畋，打猎。田猎义同，是古双音词。　驰骋，这里指驾车奔跑。　狂，由于喜好而贪婪，贪婪过度则发疯发狂。

③难得之货令人行妨：

行妨，是倒装，是为了押韵。为了索取珍宝，利令智昏，常常使人不顾一切，世上许多违法乱纪的事，都是由利而生。

④是以圣人为腹不为目，故去彼取此：

为腹，指养气于腹部下丹田。　为目，则损精耗神。　去

彼，指去除耳目鼻口之欲；取此，指守腹养气养生。

庞明说："人体内对食物进行混化、吸收的部位，恰恰是躯体混元气和脏真混元气的集中部位，因而混元气与混元气场是比较强的。强大的气场对食物的消化、对基础混化使之与人体具有同一性起着巨大的推动作用。"（《智能气功科学基础》190 页）

十三章

[原文]

宠辱若惊,
　贵大患若身。①
何谓宠辱若惊?
　宠为上,辱为下,②
得之若惊,失之若惊,
　是谓宠辱若惊。③
何谓贵大患若身?
　吾所以有大患者,
　为吾有身。
及我无身,吾又何患?④
　故
贵以身为天下,
　若可以寄天下;
爱以身为天下,
　若可以托天下。⑤

[译文]

受宠受辱都会惊慌失措,
　就是看重祸患和自己的生命一样。
为什么受宠受辱都会惊慌失措呢?
　就是因为以宠为上以辱为下的缘故。
失宠也惊,受侮辱也惊,
　都会引起内心的惊慌失措。

什么叫看重祸患和自己的生命一样呢？

我之所以担心有祸患，

就是因为只考虑自身。

如无我身，还会有什么祸患？

因此，

贵重自身必先忘身，用这个道理

去治理国家，才可以把国家寄托给他；

用爱护自身的道理去治理国家，

才可以把国家托付给他。

[评析与注解]

《庄子》里有一则寓言说得好：黄帝做天子十九年了，听说广成子在空同山，便前往求见。广成子只是"南首而卧"，并不理会。黄帝问怎样治天下？广成子并不回答这个问题，还批评黄帝一番。黄帝告退后，辞去帝位，筑起茅屋，在那里养心三个月，又到空同山去请教。这回问的是"治身"，广成子蹶然而起说："善哉问乎！"(《在宥》)

这就是说，未能治身，还要治天下，那怎么可以呢？也就是说，"一身之不治，何以国家天下为？"这一章就是说的这个道理。

末尾虽归结为怎样寄托天下，其实质还是讲修身的根本道理。人如无私、无我，置生死于度外，就能在宠辱祸福面前，情不动，心不摇，那还有什么担惊的呢？如果人人能够修身，则国家天下，可以无为而治。以此，《老子》一书总是修身与治国相提并论，但又处处以修身为本。

①宠辱若惊，贵大患若身：

若，如。　　贵，看重。

惊，繁体字是由"敬"与"马"组合的，其原意马惊，故老子之意是马惊的惊。不理解这一点，很难体会老子的深意。

宠辱若惊，是说受宠受辱都惊慌失措，这是形容达官贵族为了

升官发财，都不顾一切了，所以才有这种表现。

②何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下：

有的本子作"宠为下"，河上本作"辱为下"。但陈景元、李道纯本作"宠为上，辱为下"，则知诸本均有脱误。且单说"宠为下"则很难理解，单说"辱为下"则只说了一半，还不能解决问题。故陈、李本是。

③得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊：

一个人患得患失，无一日之安宁，这样的人怎能负国之重任？

④何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾又何患：

为，因为。　　及，如。

如我忘却世俗之身，物我两忘，那我还有什么祸患呢？

《至游子·五化》："无身者，非无此身也。体合大道，不恤乎荣贵，不求乎苟进，恬然无欲，忘此有待之身也。"

⑤故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下：

河上本在二"为天下"之下均多"者"字，在"寄""托"之下均多"于"字。帛书本错误更多。

"寄""托"互文，寄有托意，托也有寄意。今已成为双音词，寄托。

这句是说，如能珍重自身，也会珍重他人之身；如能爱惜自身，也会爱惜他人之身。只有这样的人，才能放心把天下委托给他。

杜光庭说："夫人君自爱其身，必谦恭俭约，谦恭则怨敌不起，俭约则嗜好不行；无怨敌则人安，无嗜好则人富，如此则远怀近悦，外无战争，境无劳人，享祚久长，可以永托于天下。"

十四章

[原文]

视之不见，名曰夷；
听之不闻，名曰希；
搏之不得，名曰微。①
　此三者不可致诘，
　故混而为一。②
其上不皦，其下不昧，
　绳绳不可名，
　复归于无物。③
是谓无状之状，
　无物之象，
　是谓惚恍。④
迎之不见其首，
　随之不见其后。⑤
执古之道以御今之有，
　能知古始，是谓道纪。⑥

[译文]

看也看不见，只好把它叫做夷；
听也听不着，只好把它叫做希；
摸也摸不到，只好把它叫做微。
　这三者，无法追根问底，
　它是混为一体的。
它在天上不炫耀，

　　它在地下也不昏昧，
　　用什么方式也无法名状，
　　只有回复到无物时的景象。
它无形无状，无物无象，
　　这就叫做惚恍。
迎之而来看不见它的头，
　　随之而去也看不见它的尾。
根据早已存在的道的法则，
　　来认识当今的自然和社会的实际，
　　能够了解原始的鸿蒙混沌，
　　才能体察道的实质和规律。

[评析与注解]

本章河上公题为赞玄。赞玄就是对玄妙的道的赞美。所以张尔岐说："通章皆极赞道体之妙。"

道没有颜色，没有声音，没有形状，没有常人的时空概念，又是不可穷尽的。它是客观存在的物质，它生化万物，作用万物，是宇宙间一切事物发生发展和平衡万有的根本要素。如能领悟道的体性，把握道的规律，才能洞察世界而驾驭万事万物。

①视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微：夷，帛书本作微，而微又作夷，这是抄者颠倒致误。

名，动词，是"名之"之省。　搏，河上本作抟。搏有捕捉之意，搏字意长，故从王本。

河上公说："无色曰夷，无声曰希，无形曰微。"

其实，"夷""希""微"是一个意思，只不过是从三个方面来说的，而强名之曰夷、希、微而已。微是小的意思，小到看不见、摸不着的程度，不就是无了吗？而希是稀的古字，稀少、稀疏到看不见的程度，也是无了。夷，是平，是灭，而灭即是无。故三字均有"无"的意思。所以下文说"复归于无物"。但无物又不是什么都没有，只是没

有成形，所以才说"惚恍"，才说"迎之不见其首，随之不见其后"。所有这些都是形容道的，都是对道的描绘。以今言言之，即对鸿蒙真气的写真是也。

②此三者不可致诘，故混而为一：

诘(jié 洁)，问，追究。　混，混合。

三者，指夷、希、微。其实质并非三，只不过是从三个方面来看，故不可追根问底，只能混而为一。

河上公说："三者，谓夷、希、微也。不可致诘者，谓无色、无声、无形；口不能言，书不能传，当受之以静，诘问而得之也。"

③其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物：

皦(jiǎo 皎)，明亮，这里有耀眼刺目之意。　昧，昏暗。绳绳，形容绵长。　无物，指尚未成形，并非没有物质。　吕岩说："绳绳，绵绵不绝也。言如绳之垂，永远不断，万世不灭，浩荡难名也。"

④是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍：

二十一章说："道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。"这些都是对道的描绘，学气功练功入静到一定程度，是有体察的。

⑤迎之不见其首，随之不见其后：

道，在时间上无始无终，在空间上无边无际，故迎之无首，随之无后。

⑥执古之道以御今之有，能知古始，是谓道纪：

古之道，即开天辟地时的鸿蒙元气。

今之道，指今天的世间实际。　御，驾驭，支配，管理。纪，纪纲，法度。道纪，道的规律。

杜光庭说："引其纲，万目张；引其纪，万目起。理身理国，亦犹此欤！理国执无为之道，民复朴而还淳；理身执无为之行，则神全而气旺。气旺者延年，神全者升玄，理国修身之要也。"

何道全说："能知古始之理，是谓得道之纲纪也。"

十五章

[原文]

古之善为道者，
　微妙玄通，深不可识。[1]
夫唯不可识，
　故强为之容：[2]
豫兮，若冬涉川；
　犹兮，若畏四邻；[3]
俨兮，其若客；
　涣兮，若冰之将释；[4]
敦兮，其若朴；
　旷兮，其若谷；[5]
浑兮，其若浊：
　孰能浊以止，静之徐清？
　孰能安以久，动之徐生？[6]
保此道者不欲盈，
　夫唯不盈，故能蔽不新成。[7]

[译文]

古时善于修道的大智慧人，
　能明了宇宙间的深邃而难识的道理，
正因为幽深而难识，
　所以只能勉强这样形容它：
迟疑慎重，就好比数九寒冬去趟水过河；
　考虑缜密，就好像寻求四邻相安相得；

庄严恭谨,就好像在师长家作客;
涣然消释,就好像冰冻即将融化;
朴实敦厚,就好像璞玉未经琢磨;
空旷无底,就好像深山里的壑谷;
浑然无别,就好像河水那般混浊;
谁能制止混浊?只有安静下来,才能逐渐澄清;
谁能长久安静?只有静极之后,才能徐徐而动。
学道之人永不自满,
永不自满,因此要韬光养晦
安于破旧而不一味求新求成。

[评析与注解]

本章河上公题为显德。显德不是显露德行,而是明德。即从描绘有道者的形貌中所见的品格。因为显有明意,有见意。

有道之人,永不自满,总认为自己还差得很远,所以事事恭谨,待人浑厚无别,安于破旧,从不求新求成,而练功却无一日之或止,这就是本章的要旨。

①古之善为道者,微妙玄通,深不可识:

道,王本、河上本作"士"。帛书本、傅本作"道",道字义长。为,治,理,这里有学、修之意。　玄通,深通,明通。　识,志,记,这里还有了解描摹之意。

《庄子》的《刻意》篇列举了当时社会的五种人,而又能超脱于五种人之外:"不刻意而高,无仁义而修,无功名而治,无江海而闲,不导引而寿;无不忘也,无不有也,淡然无极,而众美从之;此天地之道,圣人之德也。"而老子之所指,正是这样的有道之人。

高亨说:"此言为道者,微妙玄通,深不可识,非谓道之本体如是也。"

②夫唯不可识,故强为之容:

容,动词,状,貌,即描摹其形状面貌。

陈柱说:"强为之容以下七句,皆形其为天下态度。"

③豫兮,若冬涉川;犹兮,若畏四邻:

犹与豫为两种兽名,因其性多疑,故犹豫常连用,今成双音词。

若畏四邻,这要联系当时社会来理解。晋伐虢,假道于虞,献给虞君美璧名马,虞君借道给晋,晋灭虢,随后又并虞。因此邻国有如敌国。那么怎样才能和四邻相安无事呢?这是很难处理的问题,故说畏。但又不是真畏,所以又加一若字。

陈柱说:"读老子此等处,最当注意若字。倘不注意若字,则常在浊辱卑弱而无以自存矣。吾国古来之读老子者,皆多忽视此字者也。而间有注意者,则又以阴谋之说,欲取先予,而不知若之为言,有似是而非之意。"

④俨兮,其若客;涣兮,若冰之将释;

客,王本误作容,据傅、吴本改。

俨(yǎn 掩),庄重的样子。　　涣,流散。这里有融化的意思。此言处事不要固执,要融洽;有怨则以德化之。

⑤敦兮,其若朴;旷兮,其若谷;

敦,敦厚朴实。　　朴,质朴,无雕琢而纯真。

⑥浑兮,其若浊;孰能浊以止,静之徐清?孰能安以久,动之徐生:

浑,王本作混,河上本作浑,浑字义长。

王本、河上本缺"止"字,但河上注云:"谁能知水之浊,止而静之,徐徐自清也。"故知河上本原有止字,后由于传抄,将"止"字脱漏。

黄裳说:"章内若字七句,皆借物以形容道妙。正见微妙玄通,渊深不可测度处。"

张其淦说:"安者静之时也,安而能久,则动徐徐而生矣。《易》曰:'寂然不动,感而遂通天下之故'。今所谓动者,亦若是耳。"

《云笈七签·元气论》:"内心不起,外境不入;内外安静,则神定气和;神定气和,则元气自至。"

⑦保此道者不欲盈,夫唯不盈,故能蔽不新成:

“故能蔽不新成”帛书乙本作“是以能敝而不成”。　蔽，通敝。

这句是说，不能一味去追求新的成就。功德是修来的，不是一味追求而能得到的。

薛惠说：“此言终身守道之常。保，持守也。言保此道者，不欲盈满，盖盈不可久，道所恶也。敝缺者，至人之所贵；新成者，世俗之所贵。惟不欲盈，故能守其敝缺，而不愿为新成也。”

程以宁说：“天下之物，有新则有敝，有敝则有坏，而不敝则鲜矣。夫惟不盈，则新敝成坏，无所容心，是以亘古亘今，能与天壤俱敝，不见其旧而坏，安见其新而成？”

这一章魏源说得很有启发，兹录于下：

“戒而后动曰豫，其所欲行，迫而后动，不得已也。疑而不行（不行，当作后行）曰犹，其所不欲，迟而难之，如有所畏也。俨若客，不敢肆也。此三者，皆有道者不敢为天下先。其容若此。然其犹豫俨恪者，初非有所执而不化也，涣若冰之将释，油然无形而物莫之觉矣。夫奚滞之有乎？故又以下三者形容之。为道至于融释，则反本完真，乃能存天性之全而不雕于人伪，故若朴也。性全而不自有其全，无所不受，故若谷。水性本清而不自洁于物，故若浊。夫七者有道之容，而即求道之要。豫犹俨恪者，所以入德也。既涣然冰释，乃能希夫敦朴旷浑之全，所以成德也。道至于浊，则和光同尘，与物一体，此忘我之极而最难者也。故即承浊问曰：孰能浊以止乎？浊者动之时也，动久而静，吾恐其又寥寥以为清矣。因又承静问曰：孰能安以久乎？安者静之时也，静继以动，吾恐其又纷纷而生起矣。是皆知道而不能自保者也。所以不能保，皆由其易盈。是以分别与躁动乘之，而不能止且久。惟不以善自盈，则能安其敝而不求新成。斯则其能浊也，安以久也。如此则微妙玄通之道，斯可保矣。盖敦朴旷浑者，浊之容；豫犹俨恪者，安之容；皆以冲得之，以盈失之者也。老子之大成若缺，其用不敝；大盈若冲，其用不穷，保此道之谓也。”

这里要再提一下“不求新成”。按学道修身，本是“铁杵磨成针，功到自然成”，不是每日每时都去求新求成便可到达目的的。所以

练功时不能有意求新求成，一切顺应自然，不能有丝毫勉强之意。做事也是如此。譬如赛球，如一心求胜，则有负担，就很难发挥素昔水平，于是不得不以失败告终。庞明老师说，练功者无论是治病或是长功夫，若能做到“只计耕耘，不计收获”，终将能得到好的结果。

十六章

[原文]

致虚极，守静笃；
　万物并作，吾以观其复。[①]
夫物芸芸，各复归其根。
　归根曰静，静曰复命；
　复命曰常，知常曰明。
　不知常，妄作凶。[②]
知常容，容乃公，
　公乃全，全乃天。[③]
天乃道，道乃久，
　殁身不殆。[④]

[译文]

心境空明虚灵，万念不起，
　安静意守，神志纯真；
　万物都在生生化化，
　我在静观它们的变化及其归宿。
宇宙间万事万物，最后都要回到它的本根。
　回到它的本根叫静，静才能返还道的本性；
　返还道的本性是自然法则，了解道的法则叫明。
　不了解道的法则，任意妄为则必有凶险。
了解恒常的道，就能心胸宽广包容一切，
　包容一切才能廓然大公，
　廓然大公才能才全德备，

才全德备才能符合天道。
符合天道才能与道合一，
与道合一才能与道永存，
终身都不会有祸害。

[评析与注解]

本章河上公题为归根。老子在这一章里阐明了人在虚静中能体察宇宙万物的生化和归根（即由无变有、由有归无）的常规。这种体察细微物质变化的功能本来人人具备，只因后天逐渐形成的私欲和“知见”把它掩盖了，于是失去了这种功能，不能明察事物的本质，做事往往违反客观规律。老子教人通过练功入静，涵养道德，不断排除私欲和“知见”，以回复人们的灵明之性，与道合一，不仅能使身心健康，还能使人具有高尚的道德，聪睿的智慧和超乎常人的能力。

这一章，如能与首章对照起来研读，当能得到更深的体会。

①致虚极，守静笃；万物并作，吾以观其复：

虚和静，都是指心中无杂念，无杂念则静，静深才能达到虚的境界，即空明的境界。　　极，是到达最高程度。　　笃，是诚，是纯真。

《性命圭旨》说：“心中无物为虚，念头不起为静。”

这里的“极”与“笃”相对而互文，故极有笃意，笃也有极意。心中没有任何干扰，空明纯真，灵光乃现。人脑的细胞有上百亿，被利用的只有百分之几，如果全部调动起来，那将会发挥出多么大的光和热？但怎样才能把被遗弃了的脑细胞调动起来呢？那就只有坚持练功，经常保持心境虚灵空明。

万物并作，作是兴起，在这里是说化生。

观其复，就是首章的“观其徼”。王本无“其”字，河上本、帛书本有，再看下文“各复归其根”，彼此相对，有“其”字是。“复”是返，下文说“归根”，也正相对。

②夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命；复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶：

静曰复命，王本作“是谓复命”。高亨说：“此文皆连环句法，静曰是。”而傅本正作“静曰复命”。

芸芸，众多的样子。“夫物芸芸”即指芸芸众生。

《礼记·大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所前后，则近道矣。”

吴澄说：“凡植木春夏则生气自根而上达于枝叶，是曰动；秋冬则生气自上返还而下藏于根，是曰静。天以此气生而为物者曰命，复于其初生之处，故曰复命。”

《云笈七签·元气论》：“还原返本，归根复命。”

张其淦说：“虚能极，静能笃，然后悟道，即是无，可以观万物之变矣。万物并作之时，即芸芸蠢动之象。知道者观有于无，知其所以作者，乃其所以复也。芸芸各归其根，必当自有而无也，归根则不求静而自静，是真静矣。”

“常”，是自然，也有自然法则、自然规律的意思。当学道者回复到本来的性命时，便达到了自然的本然的境界，心中了无挂碍，看问题自然一清二楚，所以叫明。

吕岩说：“比之人身，是虚静之后，阴极阳生，其一团真气变动于杳冥恍惚之中，而不可御、不可倚，自然三关透彻，遍身周流，以复还于丹田气海之中，而为一个周天。此所为归根之奥妙，惟归根而为真静，惟真静而为复命，惟复命而为有恒，惟知常而为真明，惟真明而为无私，惟无私而合于天君，百体从命，众气朝元，此天道之自然也。”

然而有的人却不知常，不了解自然规律，违背自然规律，随心所欲，为所欲为，故凶。

③知常容，容乃公，公乃全，全乃天：

王本“全”作“王”，但王注则是“荡然公平，则乃至于无所不周普也。”因知王字当是全字剥落而剩下王字。然老子之文，乃叶韵之

作，明、凶、容、公叶韵，王、天不叶，而全、天则叶，是又一证。

还有容，是包容一切；包容一切故公，公则大公无私；大公无私则才全德备；才全德备则为天、为道。如作“王”，则不伦不类了。

劳健说：“碑本作生，当并是全之坏字。”

这就是说，王字之上原有入字，碑本所据抄本入字剥落一半，故误为生字，而后王本所据的抄本入字完全剥落，故作“王”字，演变之迹甚明，其原本当是“全”字无疑了。

④天乃道，道乃久，殁身不殆：

河上公说：“能公能天，通天合道，四者纯备，道德弘远，无殃无咎，乃与天地俱没，无危殆也。”

十七章

[原文]

太上，下知有之；
　其次，亲之誉之；
　其次，畏之；
　其次，侮之。[1]
信不足焉，
　有不信焉！[2]
悠兮，其贵言。[3]
功成事遂，
　百姓皆谓"我自然"。[4]

[译文]

远古之世，
　百姓对国君只知有其人而已；
到了中古之世，
　百姓才亲近他，赞美他；
尔后近古之世，
　　百性就畏惧他了；
等到近代之世，
　百姓竟然侮辱他。
到了将信将疑的时候，
　就会有难以相信的事情发生！
圣人本无心，清静无为，悠然自得，
　一切顺乎自然，顺乎民意，无需多言。

当大功告成、大业得就时，

百姓都说“我们本来就是如此！”

［评析与注解］

本章河上公题为淳风。太古之时，风俗淳朴。“尧之王天下也，茅茨不翦”、“无为而治”。舜也是耕、稼、陶、渔，以至为帝。大禹治水，“三过其门而不入”。所以边远之地的百姓，但知有其人而已。古代圣人只是以身作则，并不随意发号施令。舜三徙而成都，古公亶父避狄而百姓随之。亲之誉之，那是以后的事。到了桀、纣，有了比较，才有善恶之分，才得出“独夫”的结论，所以畏之、侮之，以至把他推翻。但老子并不是复古，复古就不会有什么“功成事遂”了。而是向往古时没有战乱、没有杀戮、没有压榨的社会。即使做成一番伟大的事业，因为不扰民、不害民，而且救民于水火，这又有什么可说的呢？“功成事遂”，因为只不过是顺其自然而已，所以百姓皆谓“我自然”。

①太上，下知有之；其次，亲之誉之；其次畏之；其次侮之：

下知有之，有的本作“不知有之”。

太上，是至高无上，即指远古的君王。那是“相忘于江湖”的时代，民不知有其上的社会。当时的君王，自食其力，不扰民，不害民，所以民不知有之。然“德之流行甚于置邮而传命”，也不能说不知，故作“下知有之”亦无不可。如与下文联系起来，作“不”则与“亲之誉之”一下子衔接不起来，故“下”字义长。《淮南子·主术训》所引亦作“下”。

宋常星说：“次后五帝之时，制礼乐，叙尊卑，造衣冠，分贵贱，作宫室以代巢穴，构桥梁以济不通，造舟车以行水陆，造书契以代结绳，人心渐渐开明，世道渐渐趋文，浑朴难行，不得不以仁义教化于民，被其仁者故亲之，怀其义者故誉之。与太古之风大不相比矣。”

再次畏之侮之。后世君王，表面上讲究仁义，骨子里兼并征伐，

用严刑束缚人心，用峻法钳制人口，君臣相杀，父子相害，故民畏而侮之。

②信不足焉，有不信焉：

河上公说："君信不足于下，下则应之以不信，而欺其君也。"

《史记》："桀不务德而武伤百姓，百姓弗堪。""汤遂率兵以伐夏桀，桀走鸣条，遂放而死。"(《夏本纪》)

"纣愈淫乱不止"，"周武王于是率诸侯伐纣"，"帝纣闻武王来，亦发兵七十万人距武王。""纣师虽众，皆无战之心，心欲武王亟入。纣师皆倒兵以战，以开武王。武王驰之，纣兵皆崩，畔(叛)纣。纣走，反入登于鹿台之上，蒙衣其殊玉，自燔于火而死。"(《殷本纪》及《周本纪》)

③悠兮，其贵言：

悠，河上本作"犹"，帛书本作"猷"，陆德明所见本作"由"。

《孟子·梁上》："天油然作云，沛然下雨"，按天本无心作云，亦非有意下雨，故"悠""犹""猷""由""油"皆依音作字，顺手拾来，或作悠，或作油，都是一个意思，均表无心。

贵言：以言为贵，贵是意动用法。但这里指的是"圣人处无为之事，行不言之教"，故寡言。

④功成事遂百姓皆谓"我自然"：

遂，完成。

我自然，自、然是两个词，即我自如此。

这里没有上天的恩赐，也没有君王的德政，而百姓生活得很好。这正是君民上下自食其力的写照。而上古的击壤歌就是写的百姓的当时生活，又是他们所向往的社会：

"日出而作，日入而息；凿井而饮，耕田而食，帝力何有于我哉！"

十八章

[原文]

大道废，
　有仁义；①
智慧出，
　有大伪；②
六亲不和，
　有孝慈；③
国家昏乱，
　有忠臣。④

[译文]

大道被遗弃了，风俗也不淳了。
　才有仁义的教导；
智慧外用，是非纷起，
　才有虚伪巧诈的发生；
六亲不和，父子不睦，
　才有孝慈的提倡；
国家昏乱，臣下谋私，
　才有忠臣的出现。

[评析与注解]

本章河上公题为俗薄。老子的话像诗歌一样，常是跳跃着前进。这一章也是如此。他从大道谈起，由于统治者的穷奢极侈，百姓无以为生，才有所谓仁义的倡导；一味巧用聪明才智，才有诈伪

的产生;君臣相杀,父子相残,才有孝慈的提倡;国家昏乱之后,才想到了忠臣。一切事物都是相对的,如果不是世风日下,仁义又从何谈起?人人淳厚朴实,大伪就无从发生。人人尊老爱幼,孝慈的观念也不会出现。国家太平无事,即使像曹参那样整天喝酒睡大觉,也可以当宰相。老子只用四句话,就概括了远古到当时的社会,其涵意之深,其所见之远,其思念之广,其救世之切,用一支笔,一张口是很难表达的。

①大道废,有仁义:

帛书本在有字之前均有"案"字。案,语词,无义。

《礼记·礼运》:"今大道既隐,天下为家。各亲其亲,各子其子,货力为己。大人世及以为礼,城郭沟池以为固,礼义以为纪。以正君臣,以笃父子,以睦兄弟,以和夫妇,以设制度,以立田里。以贤勇知,以功为己。故谋用是作,而兵由此起。"

王安石说:"仁者,有所爱也;义者,有所别也。以其有爱有别,此大道之所以废也。"

②智慧出,有大伪:

王本智慧作"慧智",但注云"智慧",故知乃传抄致误。

王弼说:"行术用明,以察奸伪;趣睹形见,物知避之。故智慧出,则大伪生也。"

田氏盗齐:春秋时陈公子完因陈乱奔齐,齐桓公以为工正,于是改称田氏。其后人田常大斗放出,小斗收进,刁买人心。齐简公时田常杀简公,立平公,自任为齐相。齐国之政,尽归田氏。田常又选齐国女子七尺以上者为后宫,宾客出入无禁,有子七十余人。田常死,其子田盘使其兄弟尽为齐国都邑大夫。盘死,子伯立;伯死和立。和迁齐康公于海上,食一城。和死午立,午死因齐立,是为齐威王。齐康公卒,绝后,奉邑皆入田氏。齐本姜氏之齐,自田完奔齐,十二世而有齐国,成为田氏之齐。这是智慧呢,还是大伪呢?所以《庄子》书中说:

"彼窃钩者诛,窃国者为诸侯,诸侯之门而仁义存焉。"(《胠

箧》)

③六亲不和，有孝慈：

《永乐大典》：孝慈作“孝子”。

六亲，父、子，兄、弟，夫、妇。

王安石说：“孝者，各亲其亲；慈者，各子其子：此六亲所以不和也。”

晋献公得骊姬，宠爱备至，生子，于是骊姬乃谋害太子申生。申生祭母，献祭品，骊姬暗下毒，祭后献公要尝，骊姬诉，先与狗吃，立死。有人飞告太子，请申冤。太子说：“吾君老矣。非骊姬寝不安，食不甘，不可。”人劝他逃亡，太子说：“受此恶名而逃亡，不可。”乃自杀。(《史记·晋世家》)

④国家昏乱，有忠臣：

帛书甲本国家作邦家，时刘邦尚未死，而乙本则改为国家，说明抄本是抄在刘邦死后。　　忠臣，帛书本作“贞臣”。

忠臣与良臣：一天，魏徵见李世民说：“愿陛下使臣为良臣，勿使臣为忠臣。”太宗说：“忠良不是一样吗？”魏徵说：“良臣是稷、契、咎陶，忠臣是龙逄、比干。良臣，身荷美名，君全显号，子孙永继，流祚无疆；忠臣，身受祸诛，君陷昏恶，丧国亡家，只取空名。此其别也”(《新唐书·魏徵传》)

张尔歧说：“大道之行也，民不知有仁义，大道废而仁义见矣。民相忘于朴，智慧者出而自矜其明，则民各以智相尚，而大伪从此起矣。六亲方和，孝慈不著，人皆孝慈也。不和而后，有孝慈矣。国家方治，忠臣不见，人尽忠也。国家昏乱而后，有忠臣矣。”

十九章

[原文]

绝圣弃智，
　民利百倍；[1]
绝仁弃义，
　民复孝慈；[2]
绝巧弃利，
　盗贼无有。[3]
此三者以为文不足，
　故令有所属：[4]
见素抱朴，
　少私寡欲，[5]
　绝学无忧。[6]

[译文]

放弃聪明和机智，
　百姓才会得到百倍的利益；
放弃仁爱和亲疏的情谊，
　百姓才能恢复孝慈的天性；
放弃巧伪和贪利，
　盗贼才能消踪敛迹。
用这几条做为约束还嫌不足，
　所以要让人们有所遵循：
心地淳厚，守中抱朴；
　去掉私心，消除贪欲；

放弃世俗的“知见”，
才能无忧无虑。

[评析与注解]

这一章河上公题为还淳。这里所说的圣、智：是指后天形成的片面的知识和见解，仁、义是指违背自然本性的假仁假义，巧、利是指私欲。这是三种盗贼，是养生的大敌，必须使之消踪敛迹，才能返朴归真，天人合一，才能心安神泰，无忧无虑。

①绝圣弃智，民利百倍：

圣，与圣人的圣是两个概念，不是一回事。这里的圣是指聪明机智，把心机用到不正当的地方，则与大道相悖，所以要断绝，要遗弃。上边弃绝机智与巧诈，百姓才得安心生产，所以说民利百倍。

《庄子》里有个寓言：“跖之徒问于跖曰：‘盗亦有道乎？’跖曰：‘何适而无有道邪？夫妄意室中之藏，圣也；入先，勇也；出后，义也；知可否，智也；分均，仁也。’”（《盗跖》）这里所说的。圣与智，正是老子要弃绝的。圣与智，用在正道上就是伟人，就是圣人；用在邪道上就是小人，就是盗贼。传统气功书上的盗贼，多指杂念。

②绝仁弃义，民复孝慈：

帛书乙本作“绝圣弃智，而民利百倍；绝仁弃义，而民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。”前两句各加一“而”字，后一句却未加，与他本俱不同，可见抄书人往往随意加字，看上句就抄下句，是不管有无差错的。

有了仁义，就有差别，只知爱护自己的子女，对别人的子女就不管不顾，那还有什么孝慈的天性之可言？

③绝巧弃利，盗贼无有：

巧、利指私欲。上边有私欲，有私欲则贪得；贪得无厌，则百姓无以生存；百姓无以生存，则盗贼滋起。从气功角度来看，私欲重，则杂念多，影响练功效果。

④此三者以为文不足，故令有所属：

三者，指绝圣智、仁义、巧利。　　文，文与质对，质是实质，文是文彩。质指政权、法制，文指教化。　　属，读(zuǔ 主)，跟随，这里有遵循的意思。

上文只提出要反对什么，那么应该怎样做呢？所以说不足。因为不足，才令有所遵循。

⑤见素抱朴，少私寡欲：

素，是丝织品的本色，这里是指人的本性。

朴，是木质的天然未加雕饰之谓。

王安石说："不言守素而言见素，不言返朴而言抱朴，不言无私而言少私，不言绝欲而言寡欲。盖见素然后可以守素，抱朴然后可以返朴，少私然后可以无私，寡欲则致于不见所欲者也。"

⑥绝学无忧：

此句各本多分在二十章之首，唯归有光、姚鼐定在此章之末。

高亨说："此句应属本章，请列三证："绝学无忧"与"见素抱朴，少私寡欲"句法相同，若置在下章，为孤立无依之句，其证一也。足、属、朴、欲、忧为韵，若置在下章，于韵不谐，其证二也。"见素抱朴，少私寡欲""绝学无忧"，文意一贯，若置在下章，则其意远不相关，其证三也。"

且章首说"绝圣弃智"，而以"绝学无忧"为结，正与章首相呼应，故为本章之句无疑。

绝学，是绝世俗之学，绝后天形成的知识偏见。请参看六十四章："欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。"

二十章

[原文]

唯之与阿，相去几何?
　善之与恶，相去何若?①
人之所畏，不可不畏，
　荒兮其未央哉!②
众人熙熙，
　如享太牢，如春登台。③
我独泊兮其未兆，
　如婴儿之未孩，儽儽兮若无所归。④
众人皆有余，而我独若遗，
　我愚人之心也哉，沌沌兮!⑤
众人昭昭，我独昏昏；
　众人察察，我独闷闷。⑥
澹兮其若海，飂兮若无止，
　众人皆有以，我独顽似鄙；
　我独异于人，而贵食母。⑦

[译文]

唯唯诺诺与阿谀奉承都是应声虫，相差能有多少?
　一是为善，一是为恶，相差可就远了。
人们所畏惧的，不可以不畏惧，
　迷乱荒亡的人呵，与道相距太远，何时才是尽头。
众人熙熙攘攘，
　好像品尝美味筵席，好像春日登高远眺。

唯独我呵，总是无知无虑，无迹可寻，
　好像婴儿还不会笑，芒芒行不知所之。
众人都自满有余，唯独我还像不足，
　我的心也太天真了，总是浑浑沌沌。
众人都像明明白白，只有我昏昏默默；
　众人都像洁白无瑕，只有我蒙垢无光。
多么辽阔呵，好像无边无际的大海；
　不尽的长风呵，哪里才是它的终结？
众人都有作为，唯独我孤陋而又愚顽；
　与众不同之处，是我贵道，
　就像食母亲的乳汁一样吃食大自然的混元气 。

〔评析与注解〕

这一章从气功角度讲，是写练功修道时的态度。对许许多多的世态人情都不去理睬，只是像婴儿那样无知无欲，默默练功。从表面上看好像浑浑噩噩，似愚似顽，但内心对道却是恭恭敬敬认认真真去修练。

①唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若；

帛书甲本阿作诃。他本皆作阿。阿，阿谀奉承。　　唯，唯唯诺诺。　　几何，多少。　　何若，何如。　　相去，去表距离。

唯唯诺诺与阿谀奉承相差不多，都是对当时的公卿贵族的讽刺。如是为善，那当然好，如之为恶，那相差可就太远了。

②人之所畏，不可不畏，荒兮其未央哉；

荒，荒亡迷乱。　　央，已，尽。

孟子说：“从兽无厌谓之荒，乐酒无厌谓之亡。”（《梁惠王下》）

有个故事：人言曾参杀人，曾母织布说：“我儿子不杀人。”又有人来告，曾母仍旧织布不动。后来又有人来告，曾母乃投杼逾墙而走。这说明人言可畏。

③众人熙熙，如享太牢，如春登台；

王本春字在登字前，河上本春字在登字后。但河上注云："春阴阳交通，万物感动，登台观之，意志淫淫然。"意谓春字在上，在下者传抄致误。

《史记·货殖列传》："天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。"

太牢，周时侯王举行重要祭祀时，用太牢。太牢有猪、牛、羊三牲。祭后分给公卿贵族享用。故众人指公卿贵族。有人说老子"把众人看得卑鄙庸俗，把自己看得比谁都高明"，这是对老子莫大的歪曲。众人不是百姓，百姓无"享太牢"的资格，亦无登台的条件。众人均指唯唯诺诺、阿谀奉迎的公卿贵族。

④我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩，儽儽兮若无所归：

泊，河上本作怕。

高亨说："泊，借字；怕，本字。《说文》：'怕，无为也。'"怕，音博，帛书乙本正作"博"。怕有恬淡无为之意。

兆，迹象。迹象在先，事出在后，故又有开始的意思。　孩，帛书本作咳，小儿笑叫咳(hái 孩)，古孩、咳通。　儽(lěi 累)，心劳神疲的样子。帛书本作累，累同儽。

有一个故事，孔子去郑国的途中，和弟子走错了路，就一个人站在东郭门旁东张西望，郑国的百姓看见了，形容他"累累若丧家之狗"，见《史记·孔子世家》。但累累一词不是出自《史记》，而是出自《老子》，其原意并不是心劳神疲，而是描写婴儿的纯真，无知无虑，行不知所之的样子。心劳神疲是后起之义。

这里正是写老子自己，不论行住坐卧都在练功，如"婴儿之未孩"，"居不知所为，行不知所之"的情景，心地空明，超然忘我的境界。

黄裳说："如婴儿之初胎，孩子未成之时，一团元气，浑然在抱，上下升降，运行不息，适与天地流通。"

⑤众人皆有余，而我独若遗，我愚人之心也哉，沌沌兮：

众人与我相对，皆、独相对，均为反义。那么"有余"当与"遗"相对了，故"遗"有不足之意。王弼注云"遗失"，非。河上注云"似于不

足”，是。奚侗说：“遗借作匮，不足之意。”

愚，有很多意思，有笨、蠢、鲁、陋等意。还有曹操赞荀攸时说的“其智可及，其愚不可及也。”而老子说的愚则与众不同，是无知无识，无为无虑，当有纯真之意。所以才说“沌沌兮”。沌音顿，是形容浑沌的样子，也就是鸿蒙元气的形象。

⑥众人昭昭，我独昏昏；众人察察，我独闷闷：

众，各本作俗，但前后都作众，众字是。河上本正作众。

察察，清洁貌。　　闷闷，蒙垢貌。

《楚辞·渔父》：“安能以身之察察，受物之汶汶者乎？”按汶读门，与闷通。

⑦淡兮其若海，飂兮若无止，众人皆有以，我独顽似鄙；我独异于人，而贵食母：

淡兮，恬淡深远的样子。　　飂(liú 留)，高风声。　　以，用，有为。　　顽，无知无虑的样子。动不知所为，行不知所之，故称之为顽。

鄙，边远小镇。　　食母：食读饲(sì 四)。食母，即乳母，今称奶娘。

《礼记·内则》：“大夫之子有食母，士之妻，自养其子。”

“贵食母”，是以食母为贵，贵是意动用法。食母是喻。

王弼说：“生之本也。”

食母是生之本，乃指道，道为生之本。

唐御注本作“而贵求食于母”，“求”“于”二字是唐明皇所妄加。其注云“余所加也。”

《黄庭经》说：“人皆食谷与五味，我食太和阴阳气。”又说：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥臭乱神明，胎气零，那能反老得还婴？何不食气太和精，故能不死入黄宁。”

庞明先生说：“胎儿时是吃母亲的元气的。胎儿通过脐带和胎盘连着，它们是一个整体……胎盘里的胎儿向母亲要气——食母。练气功后天返先天，也要‘食母’，这个母亲就不是生身母亲，而是大自然界的混元气。”(《智能气功科学》94 年第 6 期 15 页)

二十一章

[原文]

孔德之容，惟道是从。①
　道之为物，惟恍惟惚。②
惚兮恍兮，其中有象；
　恍兮惚兮，其中有物。③
"窈兮冥兮，其中有精；
　其精甚真，其中有信。④
自古及今，
　其名不去，
　以阅众甫。⑤
吾何以知众甫之状哉？
　以此。

[译文]

大德之人的进止，唯服从于道。
　道是一种精微的物质，
　它似有似无恍恍惚惚。
惚惚恍恍，那里面有某种景象；
　恍恍惚惚，那里面有某种真物。
它是那样幽冥深远，其中是有精微物质的；
　那物质非常纯真，那里面是有信息的。
从古至今，
　它的名字没有被抹掉，
　根据它就能体察万物的生化。

我怎样才知道万物的情景的呢?

原因就在这里。

[评析与注解]

河上公题本章为虚心。道是无形无象的物质,而德是它的功用。因此,修德和从道是一致的。只练功,不修德,就不可能得道。道之为物,非常精细,看不见,摸不着,它却是一种客观存在。宇宙间一切有形的物质,都是由无形的道生化出来的。从古至今,历史在发展,时光在流驶,而道却永恒存在着。练功有素者,能够体察到道如何生化万物以及万物复归于道的微妙变化。

①孔德之容,惟道是从:

是从,傅本作"之从"。

河上公说:"孔,大也。"

陆德明说:"德,道之用也。"

高亨说:"容,动也。"

古汉语要强调某一事物时,常把动词的宾语提到前面,其间加一个"之"或"是"字。比如说这事责任在甲,就只有问甲了,就说"唯甲是问"。要说只有从命,别无二心,就说"唯命是从"。有时不用"是"而用"之",意同。

惟、唯古通。

②道之为物,惟恍惟惚:

惟,帛书本作唯。　　恍,河上本作怳,怳、恍通。

道本虚无,但又似有;虽说似有,但视之不见其形,听之不闻其声,搏之不得其物,故云恍惚。

③惚兮恍兮,其中有象;恍兮惚兮,其中有物:

这里说的有象是似有象,有物是似有物,所以才说惚恍。然道中又确实有物有象,只有"致虚极,守静笃"时,才能体察其"无状之状,无物之象。"

④窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信:

窈(yǎo 杳),深远幽静。窈又写作杳,碑本正作杳。　冥,昏暗。　精,是极精极微极小的物质。《庄子·秋水》:"至精无形。"

真,纯真。

信,信实。但这还不能完全表达出老子的意思,我们必须联系起来考虑:这里说的"精",是极其微小的物质,这物质又非常纯粹,"真",它本来就是实实在在的物质,再说"信实"就没有意思了。时至今日,我们在这里暂且解为"信息"吧! 当然信息是现代科学术语,说那时老子就有今天的观点,怕不一定确切。如从气功上来讲,很难说古不如今,也很难断定今不如古,要看我们学练气功得道的层次与境界了。

⑤自古至今,其名不去,以阅众甫:

帛书本作"自今及古",王本河上本均作"自古及今"。如单从这一语来讲,它是孤立的,怎么说都可以。但它是有上下联系的,是说其名未被抹杀,未被遗忘,就不可以说"自今及古"。这是抄书人颠倒所致。

阅,观察考校。　众甫,有的本作"众父",甫通父,这里父读第三声。甫有始意,即指众生之始。"以阅众甫"就是一章说的用以"观其妙"。

⑥吾何以知众甫之状哉? 以此:

河上本状作"然",帛书本同。

宋常星说:"众甫之密义,即是甚真之真信也。出机入机之间,始则出机,化而为物;终则入机,归之于道。假使以道观道,难知众甫之理。以物观道,达乎本而穷其元,则众甫之玄理,始可得而知其然也。""所以善观道者,必以物观之。离道而无以观物,离物而无以观道。观物者,观物之入机也;观道者,观物之出机也。"

二十二章

[原文]

曲则全，枉则直；[1]
　洼则盈，敝则新；[2]
　少则得，多则惑。[3]
　是以圣人抱一为天下式。[4]
不自见，故明，
　不自是，故彰；
不自伐，故有功，
　不自矜，故长。[5]
夫惟不争，
　故天下莫能与之争。[6]
古之所谓"曲则全"者，
　岂虚言哉？
诚全而归之。[7]

[译文]

屈曲可以得全，弯曲可以伸直；
　低洼可以盈满，敝旧可以更新；
　少取可以真得，贪多就会迷乱。
　因此
　圣人抱一守中作为天下的楷模。
不自我标榜，功勋才能昭著，
　不自以为是，真理才能清明；
不自吹自擂，功劳才能被承认，

不自高自大，功业才能久长。
只有不与人争，
所以天下没有谁能跟他相争。
古时所说的“屈曲可以得全”这话，
难道是空话吗？
诚然
修得全真的大德，才能返还于太初。

[评析与注解]

这一章河上公题为益谦。老子在这里深刻地论述了曲与全、弯与直、洼与盈、旧与新、多与少的辩证关系；教导人不要自以为是，不要自高自大，应该处柔守弱，以谦下退让为怀。风虽强，小草柔顺，故得全；老树不弯，往往折断。臂弯出拳则有力，腿弯才能跃起。大海低洼，才能汇聚百川之水；为人谦下，才能与群众打成一片。在宇宙自然中，一切坚强的东西，都将被摧毁；一切柔弱的东西，却能得以保全。这是一条不可抗拒的自然法则。

①曲则全，枉则直：
《易·系辞下》：“尺蠖之屈，以求信(伸)也；龙蛇之蛰，以存身也；精义入神，以致用也。”
河上公说：“曲己从众不自专，则全其身也。”
吴澄说：“枉者，不直也。尺蠖之屈而枉，所以能伸而直。”
②洼则盈，敝则新：
敝，河上本作“弊”。新敝相对，敝有破旧之意。在这个意义上，敝、弊意同。
王安石说：“海者，常处于卑，而为百川之所委，故窪则盈。”
敝则新，这就难以理解了。我们常说“流水不腐”，是的，流动的水不容易腐败，但还得有一个重要条件，这条件是什么呢？朱熹的一首诗很有启发：
半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊；

问渠那得清如许，为有源头活水来。

我们呼吸也是如此，没有空气，怎能更新？这要有源头，敝才能新，这个源头是什么呢？看下文就解决这个问题了。

③少则得，多则惑：

草木初生，只一根一芽，水充光足，于是枝繁叶茂。后枝叶相覆盖，光线照射不到，空气不能畅通，有些枝、叶、根便干枯而死。

奚侗说："事以专而易守，以心纷而致乱。"

④是以圣人抱一为天下式：

抱相当于守。　　一指太和之气，也叫鸿蒙、混元之气。式，模式，楷模。

圣人抱一守中，心静神明，洞察万物万事，所以才能做为天下的模式。

上面说"敝则新"要有源头，源即混元气，取之不尽，用之不竭。

⑤不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长：

只见自己之长，不见他人之长，故不明。只自以为是，不见他人之是，即使是正确的，也不为他人所承认，故不彰。只知自吹自擂，有功也无功。太自高自大了，别人很少乐于相助，功业也不会久长。二十四章的"自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。"就是从反面来证实这个道理的。

⑥夫惟不争，故天下莫能与之争：

《尚书·大禹谟》："汝惟不矜，天下莫与汝争能；汝惟不伐，天下莫与汝争功。"

⑦古之所谓"曲则全"者，岂虚言哉？诚全而归之：

吴澄说："曲则全三字，古有是语，老子述之。章内抱一为纲，'曲则全'以下五者，'夫惟不争'以上五者，凡十事为目，皆'曲则全'一语所可该也，故重述于章末。"按"该"又写作"赅"，有兼、备的意思。

黄裳说："非抱一者乌能全受全归，以返其太始之初乎？"按

可写作"恶"，有怎么之意。

二十三章

[原文]

希言自然。故
　飘风不终朝,
　骤雨不终日。[1]
孰为此者? 天地。
　天地尚不能久,
　而况于人乎?[2]
故从事于道者,
　道者同于道,
　德者同于德,
　失者同于失。[3]
同于道者,道亦乐得之;
　同于德者,德亦乐得之;
　同于失者,失亦乐得之。[4]
信不足焉,有不信焉![5]

[译文]

学道是效法自然的,无须多讲。所以
　狂风不会整日无休止地刮,
　暴雨也不会整天不停地下。
谁能使它这样? 天地。
　天地的狂暴还不能持久,
　更何况人呢?
所以学道的人,

学道就要和道相一致，

修德就要和德相一致，

执迷不悟的人就和失误是相一致的了。

与道相一致的人，道也乐意伴随他；

与德相一致的人，德也乐意伴随他；

执迷不悟的人，失误也乐意伴随他。

到了将信将疑时，就会有难以相信的事发生。

[评析与注解]

本章河上公题为虚无。强调修道贵在自然，还要具备“诚、信”之德。道体虚无，看不见，也摸不着，所以只有讲德，才能体现。因为德是道的功用。这里以天为喻，狂风暴雨都不能持久，何况人君？所以人君必须修德，才不会有失误，才能获得人民的拥戴。因为水能载舟，也能覆舟，不可不慎哉！

①希言自然。故飘风不终朝，暴雨不终日：

傅奕本希作稀，这是把古字改为今字了。姚鼐和高亨认为“希言自然”当在前章末尾，可作参考。

孔子说：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉！”(《论语·阳货》)

杜光庭说：“希言者忘言也。不云忘言而言希者，明因言以诠道，不可都忘，悟道则言忘，故云希尔。若能因言悟道，不滞于言，则合自然之理矣。”

飘，当读为飙，飙(biāo 标)风，狂风，暴雨。　　骤雨：暴雨。

按飘风骤雨喻暴政。要和下文联系起来体会，不能孤立地去理解。

②孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎：

杜光庭说：“气者，所以生身也；心之所以总神也。若其狂疾暴急，反以害身矣。政之所以理民也，令人所以齐民也，若政严而狂疾，令峻而暴急，则民散而国危矣。”

③故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失：

从事于道即学道，修道。　　道者、德者指学道的人，行道的人。　　同于道、同于德，是合乎道、合乎德。　　失者指失道、悖道之人。

薛蕙说："无为之谓道，为善之谓德，过差之谓失。虚无恬淡，寂漠无为，从事于道者也。同于道亦如道之长久矣。所谓希言自然者是也。孝悌忠信，乐善不倦，从事于德者也。同于德亦如德之吉善矣。反道背德，安于危亡，从事于失者也。同于失亦如失之凶丑矣。"

④同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之：

杜光庭说："同道者道应，同失者失来。"

⑤信不足焉，有不信焉：

已见十七章。暴风骤雨，残民乱政，百姓很难相信统治者了，于是就会有不信任的事情发生。古时无选举，人君是世袭的，又无法罢免，那只有推翻他了事。

二十四章

[原文]

企者不立,
　跨者不行;[1]
自见者不明,
　自是者不彰;[2]
自伐者无功,
　自矜者不长。[3]
其在道也,
　曰余食赘行,[4]
物或恶之,
　故有道者不处。[5]

[译文]

翘起两脚,想高人一头,反而站立不牢;
　两腿一跨,想迈大步,反而不能走路。
只见己长的人,并不高明;
　自以为是的人,是非不清。
夸耀自己的人,有功也是无功;
　自高自大的人,怎么能够久长。
从道的角度来看:
　只能叫做残羹剩饭,赘疣悬瘤,
谁都厌恶这种东西,
　所以有道的人,决不这样做。

[评析与注解]

老子在这一章里说的和二十二、二十三章的指导思想基本上是一致的，也就是三十四章里说的“以其终不自为大，故能成其大。”一个人两脚一叉，就大了么？翘起脚跟，就高了么？这些都含有勉强的成份，都是人为的，和道是相悖谬的，所以有道者，决不会这样做。

①企者不立，跨者不行：

抬起脚后跟叫企；两腿一跨，你看这步有多大，这就是跨的意思，强为之解则为：迈步迈到极限才叫跨。

②自见者不明，自是者不彰：

“自见”是自以为有见识，只我自己看见了，其实不见得就对，即使对了，也不能说就自己一个人看见了，所以这种人并不高明。“自是”是自以为是，错了就不用提了，对了也不会被人们所承认，因为大家都能做，没什么了不起的。彰是昭彰。

③自伐者无功，自矜者不长：

伐是夸耀，矜是自尊自大。

颜渊、季路侍。子曰：“盍(何不)各言尔志？”子路曰：“愿车马、衣轻裘，与朋友共，敝之而无憾。”颜渊曰：“愿无伐善，无施(表白)劳。”(《论语·公冶长》)

项羽“自矜功伐”，“欲以力征经营天下，五年卒亡其国，身死东城(东阿县)，尚不觉悟而不自责，过矣。”(《史记·项羽本纪》)

④其在道也，曰余食赘行：

余食，剩饭，使人生厌；赘行，即赘形，如瘤子等物，使人心烦。

司马光说：“行、形，古字通用。”

苏辙说：“譬如饮食，适饱则已，有余则病；譬如四体，充完则已，有赘则累。”

⑤物或恶之，故有道者不处：

物，人。　　或，语助词，它在这里只起调谐音节、加强语意的

作用，无义。　　处，居。

《庄子》里有“附赘悬疣”，可作参考：

“骈拇枝指（六指），出乎性哉，而侈（多余）于德；附赘悬疣，出乎形哉，而侈于性。多方乎仁义而用之者，列于五脏哉，而非道德之正也。”（《骈母》）

二十五章

[原文]

有物混成，先天地生；
　寂兮寥兮，独立而不改，
　周行而不殆；
　可以为天地母。①
吾不知其名，字之曰道，
　强为之名曰大。②
大曰逝，
　逝曰远，远曰反。③
　故
道大，天大，地大，
　人亦大。④
域中有四大，
　而人居其一焉。⑤
人法地，地法天，天法道，
　道法自然。⑥

[译文]

宇宙间有一物质，在天地以前就混然而成了；
　它寂静无声，广阔无垠，卓然独立而永不改变，
　它运行在天地万物之中而永无止境，
　可以称之为天地万物之母。
我不知道它的名字，就把它称之为道，
　勉强把它叫做大。

它广大无边而运行不息，
　　它运行不息，无远不到，
　　它无远不到，忽而又返本还元。
　　所以
道大，天大，地大，
　　人也大。
宇宙间有四大，而人是其中之一。
人取法于地，地取法于天，天取法于道；
　　道取法于自然。

[评析与注解]

这一章是描写道的。道无形无象，无声无状，无涯无际，无始无终，是宇宙的本根。它从古至今，运行不息。道生化天地万物，而天地万物最终还是返还于道。道是万事万物发生发展的总根源。道，大而无外，小而无内，无所不包，无不贯通，又卓然而独立，永不改变，永无穷尽。天是一个大宇宙，人是一个小宇宙。“道法自然”，所以人也必须遵循宇宙自然的规律。

①有物混成，先天地生；寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆；可以为天地母：

有物混成是指混元气。那时阴阳未分，天地未形，清浊未判，混沌圆通。

独立而不改，王本作“独立不改”无而字，河上本、帛书本均有而字。且“独立而不改，周行而不殆”两句正相对，不当无而字。

寂是寂静无声，寥是寥阔无垠。独立是说无匹无双，不改是说自古及今并无改变。道，周行于天地之间，无所不通，无所不包，而且永不停息，故不殆。殆，倦。

“天地母”：王本、河上本均作“天下母”。帛书本、范应元本均作“天地母”，于义为长，故从。

②吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大；

字之，动词，即给它起个名字。　　大，“其大无外”，但也包蕴着“其小无内”。

③大曰逝，逝曰远，远曰反：

道无时无刻不在运行，故曰逝。刚刚以为走了，霎时即千里万里，故曰远。刚刚以为远了，忽而又返本归元，故曰反。反是古字，今作返。

王道说：“自其周流无滞也，有逝之象；自其充周无穷也，有远之象焉。近取诸身，而退藏于密，复归其根也。”

肖天石说：“宇宙有宇宙之大小周天，天地有天地之大小周天，人身有人身之大小周天；往复周行，循环不息，此自然之道也。”

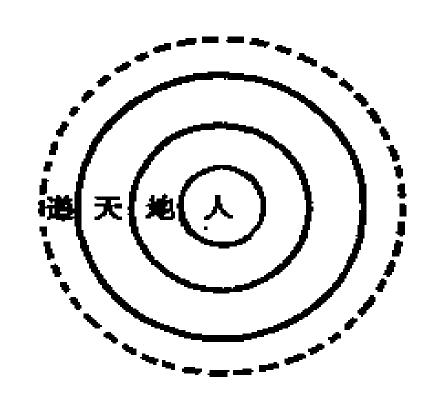
④道大，天大，地大，人亦大：

傅本同，河上本、帛书本均作“王亦大”。而下文云“人法地”而不说“王法地”，故作“人”是，《说文》也正作“人”。“人亦大”，人为万物之灵，故只说人，不必再提万物。

⑤域中有四大，而人居其一焉：

域，疆域。但疆域一般指国界，这里应解为边际，而道又是无边无际的，所以道是很难表达的。

道无始无终，无边无际，故道不可限。说域中有四大，是指在无限之中有四大。见下图（道不可限，也不能限，故图中用虚线标出。）：



⑥人法地，地法天，天法道，道法自然：

王安石说：“人法地之安静，故无为而天下功；地法天之无为，

故不长而万物育；天法道之自然，故不产而万物化。道则自本自根，未有天地，自古已固存，无所法也。无法者，自然而已，故曰'道法自然'。此章言混成之道，先天地生，其体则卓然独立，其用则周流六虚，不可称道，强以大名。虽二仪之高厚，王者之至尊(是王安石所见本作"王亦大")，咸法于道。夫道者，自本自根，无所因而自然也。"

二十六章

[原文]

重为轻根，
　静为躁君。[①]
　是以
圣人终日行，
　不离辎重。[②]
虽有荣观，
　燕处超然。[③]
奈何万乘之主，
　而以身轻天下？[④]
轻则失根，
　躁则失君。[⑤]

[译文]

稳重是轻率的根本，
　清静是浮躁的君王。
　因此
圣人整天行事，
　一时一刻也离不开根本。
尽管住着华美的宫室，
　平时却很安详而超然物外。
为什么身为大国之君，
　还要轻举妄动而不顾天下？
轻举妄动就会失掉根基，

浮躁就会失去君位。

[评析与注解]

这一章河上公题为重德。老子一开始就提出练功的人要稳重，不能轻浮；要清静，不能躁动。稳重则能固本，清静才能悟道。生活中行住坐卧时刻保持这种安静状态，即气功态，即使在烦闹的环境中，也要动中取静，闹处练神，不受任何干扰。如能做到这一点，即便是“万乘之主”，也不会“以身轻天下”了。（君王、万乘之主，古气功著作指人的大脑意识；天下、国家指人的形体）

①重为轻根，静为躁君：

《礼记·大学》：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

河上公说：“人君不重则不尊，治身不重则失神。草木之华轻，故零落；根重，故长存。”

程以宁说：“身静则气定，气定则了命；心静则神全，神全则了性；而一了百了矣。故曰静为躁君。”

②是以圣人终日行，不离辎重：

圣人，帛书本作君子。　　辎重，载粮食货物的蓬车。这里用以喻道。

薛惠说：“古者吉行乘乘车，师行乘兵车，皆有辎重在后。辎车，衣车，前后有蔽，所以载行者之衣食器械，以其累重，故曰辎重。”

杜光庭说：“人君之重静也，则事省而理，求寡而赡，不施而仁，不言而信，不求而得，不为而成，怀自然，抱真朴而天下泰矣。人身之重静也，则和气积，心虑平，视听不惑于外，情欲不撄于内而寿命延矣。”

③虽有荣观，燕处超然：

荣指华丽，观指宫室台榭。　　燕处，闲居。　　超然，有忘欲忘情超然物外之意。

④奈何万乘之主，而以身轻天下：

奈何，如何，有为什么之意。　万乘：乘(shèng 胜)，是战车。古制，一乘配甲士三人，步卒七十二人。春秋五霸，都能出兵车万辆，中等诸侯国可出兵车千辆，所以有千乘之国、万乘之国的说法。

轻天下，以天下为轻。轻，意动用法。　以身轻天下，把天下看轻，而把自己的身体看得比天下还轻。这是喻当时的国君的轻举妄动。比如吴王阖闾征伐楚国，已经把国力用尽，还要逞能，又与晋国去争雄，结果被勾践战败，身死国灭，这不就是"以身轻天下"么？

⑤轻则失根，躁则失君：

帛书本、王本"根"作"本"，韩非引及河上本"本"作"臣"，杜本也作"臣"。看来古本有两种：或作本，或作根，从治身的角度来看，作"根"、"本"是；且章首说"重为轻根"，而章尾却说"轻则失臣"，作"臣"非。

章首是从正面来说的，章尾是从反面来说的，首尾联系起来，其意自明。

韩非说："邦者，人君之辎重也。主父生传其邦，此离其辎重者也；故虽有代、云中之乐，超然已无赵矣。主父万乘之主，而以身轻天下，无势之谓轻，离位之谓躁，是以生幽而死。故曰'轻则失臣，躁则失君'，主父之谓也。"(《喻老》)

管子说："凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之，勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋。静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害。心能执静，道将自定。"(《内业》)

萧天石说："轻则浮而妄动，躁则急而妄为；重则摄而不动，静则寂而无为。"

二十七章

〔原文〕

善行，无辙迹；
　善言，无瑕谪；
　善数，不用筹策；
　善闭，无关楗而不可开；
　善结，无绳约而不可解。[1]
是以　圣人常善救人，
　故无弃人；
常善救物，
　故无弃物；[2]
　是谓袭明。[3]　故
善人者不善人之师，
　不善人者善人之资。[4]
不贵其师，不爱其资，
　虽智大迷，是谓要妙。[5]

〔译文〕

善于修道的人，做事顺其自然，不着痕迹；
　善于讲道的人，行不言之教，没有过失；
　善于计数的人，凭直觉，不用算筹；
　善于守道的人，不必封闭，也无法惑乱他的心；
　善于抱一的人，不必绑终，也能稳住他的神。
因此　圣人总是善于挽救人，
　所以没有废弃的人；

总是善于挽救物，
　所以没有废弃的物。
这就叫做承袭本性之明。　因此
善人是不善人的师长，
　不善人是善人的借鉴。
不尊重他的师长，不爱惜他的借鉴，
　虽自以为智，其实是迷罔，
　这正是其中的奥秘。

[评析与注解]

本章是说德之用。救人救物都是德，而人尽其才，物尽其用，更是德。善人为师，不善人为资，这是多么大的心胸，多么大的宽厚！这里的资，不仅是借鉴，而且还有借助的意思。有不善人的借鉴，才能看清事物的全体；又因有不善人的借助——教导他为善，才能全德。可见圣人做事看问题，是全面的，所以合于道。

①善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关楗而不可开；善结，无绳约而不可解：

辙，车辙沟。　瑕，玉面上的斑、毛病。　谪(zhé 哲)，罪过。　筹策：古代计数时的用具，筹码之意。　关楗：门的横插关叫关；在横插上有个小孔，再插上一小竖插，门便撬不开了。这小竖插叫楗，今写作键。

绳约：绳是名词，约是动词，绳约是主谓词组，即用绳捆绑。

善行，是善于修道的人的行为；善言，是说善于修道的人的言谈；善数，是说善于修道的人的计数；善闭，是说善于修道的人，精神经常内守而不外散，轩冕不能动其心，财色不能诱其志；善结，是说善于修道的人，任何事物也无法乱其神。

杜光庭说："善修行之人，守真抱一，无欲无营……闭三关而自静，祛众念而自安，声色不能惑其心，轩冕不能启其志，此之善闭，其可开乎？"

②是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物：

圣人对人对物无分别，无贵贱，使之各得其所。万事万物都同源于道，故无弃人，也无弃物。

③是谓袭明：

杜光庭说："袭者，承续也。言人灵府之性，本来明净，为尘所翳，迷惑天真，今以五善之行，内洗其心，真性复明，慧照如本然，当常行善救，无起妄尘，承袭慧明，无使昏翳，不矜于迹，不滞于常，可谓袭明也。"

④善人者不善人之师，不善人者善人之资：

资，有依凭之意，这里指借鉴。

王安石说："善人，教不善人者也。"

马其昶说："见不善非徒以为戒，又必教之使善，然后吾之善量足，是不善人正善人为善之资。"

⑤不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙：

贵，作意动用法。

王弼说："虽有其智，自任其智，不因物于道，必失。故曰：虽智大迷。"

"贵其师""爱其资"，如爱自身，身与人，初无分别。如有人有己，有善有不善，则有物我之分，便有辙迹，有瑕谪，则不善已。所以说"虽智大迷"，这才是学道之人的深邃处。　　要，指关键；妙，指深远。

二十八章

［原文］

知其雄，守其雌，
　为天下溪；①
为天下溪，常德不离，
　复归于婴儿。②
知其白，(守其黑，
为天下式；③，
为天下式，常德不忒，
　复归于无极；④
知其荣)，守其辱，
　为天下谷；⑤
为天下谷，常德乃足，
　复归于朴。⑥
朴散则为器，
　圣人用之，则为官长。⑦
　故　大制不割。⑧

［译文］

知道雄性的刚强，却守护雌性的柔弱，
　作众流汇注的溪谷；
甘作众流汇注的溪谷，
　与永恒的德不离分，
　返还于婴儿般的淳真。
知道白*的高洁……，安守于卑辱污垢，

其胸怀就像山谷一样博大；
胸怀像山谷一样空虚博大，
永恒的德得以纯净圆足，
才能返本归元，与道体合而为一。
朴化散而为万事万物，
圣人用物质相互转化的规律，
把意识作为统率。
以大道制御天下，不割裂事理；
治身则以意识控制情欲，不伤神气。

※括号内二十三字为后人所加，未译。

[评析与注解]

本章河上公题为反朴。反朴就是还原于道。要"复归于婴儿"那样无知无欲，才能反本归真，与道常存。我们常说"虚怀若谷"，它不仅有谦虚之意，还有无所不容，无所不包之量。一个人能达到这种境界，才能体道，才能"无为而无不为"，才能"大制不割"，遂心所欲。

①知其雄，守其雌，为天下谿：
谿(xi 溪)，两山之间的河谷。
河上公说："雄以喻尊，雌以喻卑。人虽知自尊显，当复守之以卑微，去雄之强梁，就雌之柔和，如是则天下归之，如水流入深谿也。"
②为天下谿，常德不离，复归于婴儿：
婴儿无知无欲，是非未分，善恶未识，和气常全。
③知其白，守其黑，为天下式：
河上公说："白以喻昭昭，黑以喻默默。人虽自知昭昭明白，当复守之以默默，如闇昧无所见。如是则可以为天下法式。"
④为天下式，常德不忒，复归于无极：

忒(tè 特),差错,失误。不忒这里指不离。　无极,和婴儿相对,指本、根,即复归于太初。

⑤知其荣,守其辱,为天下谷:

《庄子·天下》:"知其白,守其辱,为天下谷",这是庄子的引用文,中间并无"守其黑,为天下式。为天下式,常德不忒,复归于无极。知其荣"二十三字。而帛书本也没有这二十三字,而是补在"复归于朴"之后,而无"知其荣"三字。据易顺鼎、马叙伦、高亨等人考证,认为这二十三字为后人之所加。

又,"知其白,守其辱"的"辱"字,就是黷字。辱是古字,而黷不见《说文》,始见于《玉篇》,故黷当为后起字。后人不知白、辱之相对,便造出"守其黑"以补其所谓缺文。后人以荣、辱为对文,因又造出荣字句,以补其所谓不足之处,故增补之迹甚明。况且庄子的引文为:"老聃曰:'知其雄,守其雌,为天下谿''知其白,守其辱,为天下谷'",各句中间并无节略,故在"知其白"之后不应再出现那二十三字。这些都可以证明那二十三字为后人之所增。据《玉篇》黷不仅有黑义,还有垢义,只是在老子之时还没有造出黷字,后人不解"辱"为"黷"字之借,遂妄加增补,以致失去老子书的原貌。这在老子第四十一章的"大白若辱"可以得到确切的证明。所增二十三字,译文从略。

⑥为天下谷,常德乃足,复归于朴:

朴,《说文》:"木素也。"素是质地,是素材。是未经雕琢之木,所以朴有本来面貌的意思。因而"复归于朴",有"复归于婴儿"、复归于本、复归于道的意思。

⑦朴散则为器,圣人用之,则为官长:

王弼说:"朴,真也。真散,则百行出,殊类生,若器也。圣人因其分散,故为之立官长,以善为师、不善为资,移风易俗,复使归于一也。"

宋常星说:"公而无私谓之官,主宰万物谓之长。"

⑧故大制不割:

制,制裁,这里有统治之意。四十一章说:"大方无隅",即方至

极大，便没有角落了。而“大制不割”也是说最完美的治理便与道合一，而成无为而治，故对万物不割亦无伤也。

河上公说：“圣人用之，则以大道制御天下，无所伤割；治身则以天道制情欲，不害精神也。”

二十九章

[原文]

将欲取天下而为之，
　吾见其不得已。[1]
天下神器，
　不可为也；
　为者败之，
　执者失之。[2]
　故
物或行或随，
　或呴或吹，[3]
　或强或羸，
　或载或隳。[4]
　是以
圣人去甚、去奢、去泰。[5]

[译文]

想以有为治国，勉强去做，
　我看他是达不到目的的。
天下君国是神圣的宝座，
　怎么能勉强去做？
　勉强去做就会失败，
　执意不放也会失落。
所以
　有在前而行，就有效仿跟随；

有哈气送暖，就有吹气使寒。
有强而多力，就有羸弱相欺，
有幸而乘坐，就有掀你跌落。
因此
圣人不求声色、不务奢侈、不图安泰。

[评析与注解]

这一章河上公题为无为，意思是无为而治。老子的无为是顺其自然，他反对的是"拔苗助长"。他认为做事不能脱离客观实际，不要走向事物的反面。

①将欲取天下而为之，吾见其不得已：

已，通矣。　取，有治的意思。　为之的为，有勉强去做的意思。

河上公说："欲为天下主，欲以有为治民，我见其不得天道人心已明矣。"

②天下神器，不可为也，为者败之，执者失之：

神器，见《汉书·叙传上》引其父班彪《王命论》："游说之士至比天下于逐鹿，幸捷而得之，不知神器有命，不可智力求也。"注："刘德曰：'神器，玺也。'李奇曰：'帝王赏罚之柄也。'师古曰：'李说是也。'"用现在的说法，神器就是帝位，就是国家政权。

"不可为也"，"为"是什么呢？那要先理解"无为"。无为不是什么都不做，而是不勉强行事，即顺其自然。无为是顺其自然，为就是勉强行事了。所以勉强、执着都会失败。败之、失之都是使动用法，即使你失败，使你丢失。

六十四章说："为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。"

孔子也说："毋意，毋必，毋固，毋我。"（《论语·子罕》）

③或行或随，或呴或吹：

王弼本作歔。帛书甲本作炅，乙本作热。河上本作呴。

呴是哈,哈气使温。吹气使寒。

意指行者在前,就会有人追随、效仿;你哈气使温,也会有人吹气使寒。为什么这样讲呢?因为这里有一故字将前后紧紧联在一起了。故字译成所以,其实是前者为果,后者为因,是倒因为果的。悟此则其意自明。

④或强或羸,或载或隳:

羸(léi 雷),弱。　　载(zài 在),乘坐。　　隳,通堕(duò 惰),落。

河上公说:"载,安也;隳,危也。"河上公说的是引申义,指乘车则安,坠车则危。

项羽与刘邦争天下,初项有八千子弟,势强;刘有两三千人,势弱。然弱竟胜强。

魏将晋鄙拥十万大军,屯于境上不动,以为安如泰山,不意朱亥袖四十斤大铁锥,毙于非命。天下事莫不如此。

⑤是以圣人去甚、去奢、去泰:

按甚、奢、泰均有过分、过度之意,但又各有所指:

河上公说:"甚谓贪淫声色,奢谓服饰饮食,泰谓宫室台榭。"

杜光庭说:"圣人之于天下也,观倚伏之势,见推移之机,于施为之中,不使过分;知甚者必极,奢者必贪,泰者必盛;极则必反,贪则必怨,盛则必衰。有一于此,必为亡败,故皆去之。"

三十章

[原文]

以道佐人主者，
　不以兵强天下。①
其事好还：②
　师之所处，荆棘生焉；
　大军之后，必有凶年。③
善者果而已，
　不敢以取强。④
果而勿矜；
　果而勿伐；
　果而勿骄；
　果而不得已，
　果而勿强。⑤
物壮则老，
　是谓不道，不道早已。⑥

[译文]

用大道辅佐君王，
　不能依靠兵力在天下逞强。
用兵很快就会得到报应：
　军队驻扎过的地方，荆棘就会丛生；
　大兵厮杀过后，必定会有凶年。
善于用兵的人，战胜即止，
　不敢用武力来逞强。

战胜了也不能矜持；
　战胜了也不能自夸；
　战胜了也不能骄傲；
　即使战胜了，也是出于不得已，
　所以，更不能逞强。
一切事物壮大了，就会衰老，
　这就叫做无道，无道很快就会灭亡。

[评析与注解]

老子并不反对用兵，但用兵要以道为原则。道是根本，处理一切事物都必须以道为依据。

有人说老子是兵家，那是错误的。因为兵是保卫国家的有力的工具，是防守，不是侵略。

①以道佐人主者，不以兵强天下：

帛书本无者字，强下有于字。

《孟子·公孙丑下》："域民不以封疆之界，固国不以山溪之险，威天下不以兵革之利。得道者多助，失道者寡助。"

王弼说："以道佐人主，尚不可以兵强于天下，况人主躬于道者乎？"

②其事好还：

还，报也（河上公）。

"曾子曰：'戒之戒之！出乎尔者，反乎尔者也。'"（《孟子·梁惠王下》）

王安石说："杀人之父，人亦杀其父；杀人之兄，人亦杀其兄。"

③师之所处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年：

帛书本缺大军句。

王弼说："言师凶害之物也，无有所济，必有所伤。贼害人民，残荒田亩，故曰荆棘生焉。"

《孟子·离娄上》："争地以战，杀人盈野；争城以战，杀人盈城，

此所谓率土地而食人肉，罪不容于死。故善战者服上刑。”

战争过后，人死过多，瘟疫流行，所以说“必有凶年”。

④善者果而已，不敢以取强：

“善者”王本作“善有”，河上本、帛书本均作“善者”，故从。善者是说善于用兵的人。

王安石说：“果者，胜之辞也。”

高亨说：“《尔雅释诂》：‘果，胜也。’果而已，犹胜而止。”

敢字衍。　　取强有逞能、逞强之意。

王弼说：“不以兵力取强于天下也。”

《孙子・谋攻》：“是故百战百胜，非善之善者也；不战而屈人之兵，善之善者也。”

⑤果而勿矜；果而勿伐；果而勿骄；果而不得已，果而勿强：

敌国进犯，不得已而用兵。用兵是为了止敌不犯不是为了杀敌制胜。战胜即止，不能自大，不能自夸，不能骄傲，更不能逞强。用兵，是为了保家卫国，是不得已而为之，详见下章。

⑥物壮则老，是谓不道，不道早已：

道，用作动词有按照道的规律办事的意思。　　已，完结，终了，故有灭亡之意。

河上公说：“不行道者早死。”

《易・丰》：“日中则昃，月盈则食（蚀），天地盈虚，与时消息。”

董思靖说：“物壮极则老，兵强极则败。”

秦灭六国，一统天下，盛极一时。然而无道，故陈涉一呼，天下响应，嬴秦帝国，即刻土崩瓦解。

三十一章

[原文]

夫兵者不祥之器，物或恶之，
　故有道者不处。[1]
君子居则贵左，
　用兵则贵右。[2]
兵者不祥之器，非君子之器，
　不得已而用之，[3]
　恬淡为上，胜而不美。[4]
而美之者，是乐杀人；
　夫乐杀人者，
　则不可以得志于天下矣。[5]
吉事尚左，凶事尚右；
　偏将军居左，上将军居右；
　言以丧礼处之。[6]
杀人之众，以悲哀莅之，
　战胜以丧礼处之。[7]

[译文]

兵器是不祥之物，谁都厌恶它，
　所以有道的人不去接近它。
君子平时居家以左为上，
　用兵则以右为上。
兵器是不祥之物，
　不是君子所用之物，

在万不得已的时候才使用,
以恬淡为上,即使战胜了也不能认为美。
认为美的人,是喜欢杀人的人;
喜欢杀人的人,
是不能得志于天下的。
吉事以左为上,凶事以右为上;
偏将军居左,上将军居右;
这就是说,要用丧礼来对待它。
战争杀人太多,要带着悲哀的心情去行事,
打了胜仗,也要用丧礼来对待。

[评析与注解]

本章河上公题为偃武。在这一章里,老子只是说"兵者不祥之器",但并没有说不要战争,而是说"不得已而用之"。由此可知老子反对的是侵略战争,而不是保家卫国的战争。因为战争每每"杀人之众",必须"以悲哀莅之",这才是为国为民的圣人的态度。

①夫兵者不祥之器,物或恶之,故有道者不处:

王弼本、河上本"兵"上均有"佳"字,帛书本无。且下文又云:"兵者不祥之器",本无"佳"字。"佳兵"无从理解,故从帛书本。

按唯字古作隹,可能一读者在夫旁注一"隹"字,抄书者便将隹字抄入正文,其后抄书人又将隹字误作佳字,遂成千古之谜。

物或恶之:物,指人。或,语助,起谐调音节的作用,无义。

王安石说:"兵家以诡诈为本,欺谲为能,杀获为功,征伐为事,故曰不祥之器。"

②君子居则贵左,用兵则贵右:

古人认为左为阳,右为阴。春夏为阳,阳好生;秋冬为阴,阴好杀。故用兵贵右,即以右为贵。

③兵者不祥之器,非君子之器,不得已而用之:

君子有好生之德,所以不是君子所用之物。"不得已"说明不是

为了侵略，而是保家卫国。

④恬淡为上，胜而不美：

恬淡，恬静淡漠，不慕名利，没有贪欲之心。用兵则不免杀人，即便得胜，也不是美事。

⑤而美之者，是乐杀人；夫乐杀人者，不可以得志于天下矣：

美，是形容词作意动用法。

得志，是达到了目的，如愿以偿。

孟子说：“今夫天下之人牧，未有不嗜杀人者也。如有不嗜杀人者，则天下之民，皆引领而望之矣。诚如是也，民归之，由水之就下，沛然谁能御之？”（《梁惠王上》）

⑥吉事尚左，凶事尚右；偏将军居左，上将军居右；言以丧礼处之：

《礼记·檀弓》：“孔子与门人立，拱而尚右，二三子亦皆尚右。孔子曰：‘二三子之嗜学也，我则有姊之丧故也。’二三子皆尚左。”孔子居丧，故尚右，二三子跟着也尚右，学孔子，所以孔子才告诉他们，他们才尚左。二三子有你们、他们的意思，这里指其弟子。

河上公说：“偏将军卑而居阳者，以其不专杀也。上将军尊而居右者，言其主杀也。”

⑦杀人之众，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之：

王弼本作“以哀悲泣之”，河上本作“以悲哀泣之”。帛书本作“以悲哀浟之”。帛书本是，王本及河上本皆抄写致误。　浟，同莅，莅临。

《周礼·大宗伯》：“以丧礼哀死亡。”老子曾为周之守藏史，对礼深有研究，故孔子问礼于老子。当周之时，讲究礼法，故老子多用礼法以表明自己的态度。

三十二章

[原文]

道常无名，
　朴虽小，
　天下莫能臣。①
侯王若能守之，
　万物将自宾。②
天地相合，
　以降甘露，
　民莫之令而自均。③
始制有名，
　名亦既有，
　夫亦将知止，
　知止可以不殆。④
譬道之在天下，
　犹川谷之于江海。⑤

[译文]

道总是没有名的，
　朴虽然很小，
　天下没有谁能使它称臣。
侯王如能抱一守朴，
　人们自然就会宾服。
天地阴阳二气氤氲相通，
　于是降下甘露，

　　不必有人指使，百姓自会均沾。
有了天地万物之后，制定了名分，
　　既已制定了名分，
　　就应该适可而止，
　　知道适可而止才不会有危害。
比如大道之在天地之间，
　　就和溪涧河流必然奔赴江海一般。

[评析与注解]

本章河上公题为圣德。所以说侯王如能守朴，万物自然宾服；侯王如能守道，天下自然归心。

①道常无名，朴虽小，天下莫能臣：

臣，使之为臣使动用法。

范应元说："道常无名，固不可以小大言之。圣人因见其大无不包，故强名之曰大；复以其细无不入，故曰小也。"

程以宁说："以其未雕未琢，故谓之朴；以其曰希曰微，故谓之小。而天下不敢臣（使它称臣），夫何故？天地资之以始，万物恃之以生，天下孰敢臣其所自始与所自生哉？"

②侯王若能守之，万物将自宾：

河上公说："侯王若能守道无为，万物将自宾服，从于德也。"

③天地相合，以降甘露，民莫之令而自均：

莫之令，没有谁使令。　　均，均匀。

吴澄说："道之功普遍于天下，譬天地之气相合而降为甘露，虽无人使令之，而自能均及万物。"

④始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆：

始，指国家成立以后。　　制，制作，制订。　　名，名分。

王弼说："始制，官长不可不立名分，以定尊卑，故始制有名也。"

当时公卿大夫各有不同的享受待遇，如宫室、服饰、奴仆、俸禄

等等。

夫亦将知止，河上本夫误作天，止误作之。夫，代词，代侯王，当然也应包括公卿大夫。

既已有了名分待遇就应知足，不可再贪，使百姓负担过重，所以才说“夫亦将知止，知止可以不殆。”这里戒侯王，侯王如能知止、知足，国家就不会有倾覆的危险了。

⑤譬道之在天下，犹川谷之于江海：

这是比喻，指侯王如能守朴，则为有道之君，国家再小，也可以像所有的溪流都汇聚到江海一般，天下百姓自然归心。

丁福保说：“水注壑曰谷。此言川谷虽众，莫不朝宗于江海。天下虽大，莫不宾服于常道。常道即朴也，亦即谷神也。”

所以说：治国如治身，天下自然归心。

第三十三章

[原文]

知人者智，
　自知者明；①
胜人者有力，
　自胜者强。②
知足者富，
　强行者有志；③
不失其所者久，
　死而不亡者寿。④

[译文]

能看清别人叫做智，
　能看清自己叫做明；
能战胜别人叫做有力，
　能战胜自己叫做坚强。
知足的人才叫做富有，
　练功能持之以恒才叫做有志；
不离道的本根才能长久，
　身死而道存才叫长寿。

[评析与注解]

河上公题本章为辩德。是的，这一章就是谈道德修养的，从气功角度讲，这是练好气功的关键。知人往往难以深入，自知而后才能内心明净；胜人只是体智稍强，自胜才能清心寡欲，才能真正体

道。自古以来，修道者多如牛毛，得道者如凤毛麟角，关键在于缺乏自知之明，不能战胜自我，不能持之以恒的缘故。

①知人者智，自知者明：

韩非说："楚庄王欲伐越，庄子谏曰：'王之伐越，何也？'曰：'政乱兵弱。'庄子曰：'臣患智之如目也：能见百步之外，而不能自见其睫。王之兵自败于秦、晋，丧地数百里，此兵之弱也。庄蹻为盗于境内而吏不能禁，此政之乱也。王之弱乱，非越之下也，而欲伐越，此智之如目也。'王乃止。故知之难，不在见人，在自见。故曰：'自见之谓明'。"（《喻老》）

程以守说："知人者智，见于外也，不过识人之善恶优劣而已。自知者明，见于内也，非返听无声，内视无形者不能也。"

②胜人者有力，自胜者强：

河上公说："能胜人者，不过以威力也。人能自胜己情欲，则天下无有能与己争者，故为强。"

吴澄说："有力能胜人，恃外之力；尔能自胜，则内能克己也，故谓之强。"

③知足者富，强行者有志：

王安石说："上士闻道，强而行之（四十一章作'勤而行之'），故强行者有志。或志于高名，或志于厚利，非所谓志也。惟强行于道，斯可谓有志之士。"

④不失其所者久，死而不亡者寿：

李嘉谋说："精神在外为智力，在内为明强。人所以不能入道者，以自见不明，而为物所胜也。若内明则自不骛外，不骛外则渐能胜物，积日既深，自然入道。知足而智益明，强行而力益固，修悟两全，渐反其性，虚中证实，所得不移，是之谓不失其所。等视生死，有如旦暮，无古无今，浩然常在，是之谓寿。"

范应元说："人能有志于道，不离于初，故不失其所，如此者乃可久也。其形虽死，其神不亡。如此者，方为寿也。

三十四章

[原文]

大道氾兮，
　其可左右。[1]
万物恃之以生而不辞，
　功成而不有；[2]
衣养万物而不为主，
　可名于小；[3]
万物归焉而不为主，
　可名为大。[4]
以其终不自为大，
　故能成其大。[5]

[译文]

大道广泛无垠呵，
　可以左右逢源。
万物靠它生长而不推委。
　功成之后而不据为己有。
养育万物而不主宰万物，
　道体虚无隐微，可以说是很小；
万物归依而不认为是万物之主，
　可以说是又十分伟大。
就因为它始终不自以为大，
　所以才能成就它的大业。

[评析与注解]

河上公题本章为任成。道之大，其大无外；道之小，其小无内。万物依靠它才能生长，才能开花结果，繁衍后代，但它并不据为己有，也不主宰这一切，“以万物为刍狗”，一任其自生自灭，这就是它的伟大。有这样的丰功伟绩而又不自以为功，“故能成其大”。

①大道氾兮，其可左右：

氾，通泛，有广博、普遍的意思。　其可左右，是说左右上下，无不逢源。

河上公说：“言道氾氾，若浮若沉，若有若无，视之不见，说之难殊”。“道可左右，无所不宜。”

②万物恃之以生而不辞，功成而不有：

王弼本、河上本、帛书本均作“不名有”，《永乐大典》作“而不居”。

易顺鼎说：“《文选·辩命论》注引作‘功成而不有’，下又引王注，则所引为王本无疑矣。今王本‘功成不名有’，当作‘功成而不有’，‘名’字衍。”今从易说。

孔子说：“大哉尧之为君也。巍巍乎，唯天为大，唯尧则（效法）之。荡荡乎，民无能名焉。”（《论语·泰伯》）

③衣养万物而不为主，可名于小：

河上本“衣”作“爱”，《永乐大典》“衣养”作“衣被”。敦煌本、李荣本无“常无欲”三字。“衣养万物”和“万物归焉”两句相对为文，“可名为大”之前没有附加字词，“可名于小”之前也不应有“常无欲”三字。且“常无欲”三字附在这里，实无意义，故从李荣本。

衣养，均为动词，衣指穿衣，养指吃饭，故有抚育之意。　名，也用作动词，可名于小，即可以命名为小。

④万物归焉而不为主，可名为大：

吴澄说：“此申言功成而不居。冬藏之时，万物反本复命，会归于一，所谓利贞固灵根，利贞诚之复，而物亦不知其孰主之，此万殊

之合为一本，乃道之总而至大者，其可名之于大矣乎?盖不可也。若其可名，则非不居功、不知主之道矣。……可名于小矣，可名于大矣，二句盖设为疑问之辞，而不质言也。句末虽无乎字，而有乎字之意。如前章能无为乎？能婴儿乎？能无疵乎？能无为乎？能为雌乎？能无知乎？一本无六乎字，而解者必以有乎字之意释之，此其例也。"吴所引文，字虽有出入，盖版本不同，但其意是可以理解的。

⑤以其终不自为大，故能成其大：

河上本作"是以圣人终不为大"。帛书本作"是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。"

吴澄说："盖圣人与天地一也，岁功成而万物归，道之至大也。而天地不居其功，万物不知所主，是天地之道虽大，而不自以为大，圣人亦若此矣，是以能成其大也。亦以其道大而不自以为大，故能成其大焉尔。"

三十五章

[原文]

执大象，
　天下往；[1]
往而不害，
　安平泰。[2]
乐与饵，
　过客止；[3]
道之出口，
　淡乎其无味；[4]
视之不足见，
听之不足闻，
用之不可既。[5]

[译文]

只要抱一守道，
　天下万物都会向它投靠；
投靠大道不会有任何危害，
　心平气和神安泰。
音乐与美食，
　过路的人也许会暂时留步；
要把道说出来，
　却是清淡而无味；
看也看不见，
　听也听不着，

可是用起来却又用之不尽。

[评析与注解]

河上公题本章为仁德。仁是什么？陈鼓应说："仁义礼法之治有如'乐与饵'，不如行守自然无为的大道。"这正是说"失德而后仁"。仁是"大道废"才有仁，仁当然不如德不如道了。然而谈道则无味，一般人是很难听得入耳的，更不用说信服了。老子用对比的方法，使人们认识到，有声、有味、有形的"乐与饵"，只能满足人们的耳目口腹之欲，而无声、无味、无形的大道，却能决定人的生命活动的盛衰。因此，要养生，就必须洗心从道。

①执大象，天下往：

大象，又见四十一章。

河上公说："执，守也。象，道也。圣人守大道，则天下万物移心归往之也。治身则天降神明，往来于己也。"

②往而不害，安平泰：

古本多作泰，王本、河上本作太。按太、泰古通。　安，于是。

河上公说："万物归往而不伤害，则国安家宁而致太平矣。治身不害神明，则身安而大寿也。"

③乐与饵，过客止：

吴澄说："乐者，歌吹舞蹈之声容；饵者，饮食之味，享燕之礼。"

杜光庭说："乐以声聚，饵以味聚，过客少留，非长久也。"

④道之出口，淡乎其无味：

杜光庭说："甘言美词，所谓有味也。无为之理，清净之训，玉道之言，其出淡然，安有滋味乎？"

⑤视之不足见，听之不足闻，用之不可既：

视、听、用三句王弼本均作"不足"，但其注云："言道之深大。人闻道之言，乃更不如乐与饵，应时感悦人心也。乐与饵，则能令过客止，而道之出言，淡而无味，视之不足见，则不足以悦其目；听之不足闻，则不足以娱其耳，若无所中，然乃用之不可穷极也。"据此则

知王本作"用之不可既"甚明,"不足既"乃传抄致误。河上本、帛书本均作"用之不可既"。既:尽也。

大道无形,视之无象;大道无声,听之不闻;唯独用时,"取之无禁,用之不竭,是造物者之无尽藏也。"(苏东坡《赤壁赋》)

三十六章

[原文]

将欲歙之，
　必固张之；[1]
将欲弱之，
　必固强之；
将欲废之，
　必固兴之；
将欲取之，
　必固与之。[2]
是谓微明，
　柔弱胜刚强。[3]
鱼不可脱于渊，
　国之利器
　不可以示人。[4]

[译文]

想要收敛它，
　就得先把它充满；
想要削弱它，
　就得先把它强化起来；
想要废掉它，
　就得先让它盛大；
想要取得它，
　就得先给与它。

这一道理微妙而明了，

　柔弱是可以战胜刚强的。

鱼是不可以脱离深渊的，

　国家的权柄

　是绝对不可以交给别人的。

[评析与注解]

这一章河上公题为微明。有人认为此章是谈权术的，那是对老子的极大的歪曲。“按此诸句，言天道也。”这是非常正确的。高亨还说：“或据此斥老子为阴谋家，非也。”不考察天道，不明天道，自然会有种种不正确的认识。

张歙、强弱、兴废、取与本是自然现象，也是社会现象。物极必反，盛极必衰，幸极祸至，否极泰来。老子把这些现象揭示出来，规劝君王切莫贪得无厌，不要像虞君那贪图名马美玉，自取灭亡。这又有什么不对。这怎么就成了阴谋家了呢?韩非引古证今来说明这一章的道理，怎么就成了千古罪人了呢?《易经》说：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”而况于人乎?《礼记》也说：“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也。”

而治身也是如此。练功养生恰恰可以体现这一朴素的辩证思想。从气功角度讲，练功的人从道德修养到各部形体，均贵柔而忌刚强。涵养道德要柔，必须先从强处磨练自己的心性；练功要柔，也必须先从刚处练起。这就是“将欲弱之，必固强之。”练功采混元气时，要先内气外放，然后才能外气内收。这就是“将欲取之，必固与之。”有病的人要战胜疾病，就得通过练功，把疾病反应出来，有时会很强烈，然后病才能彻底根治。这就是“将欲废之，必固兴之。”常人呼吸时也要“将欲歙之，必固张之”，而练功的人则更强调调息，以加速练功的进程。这些都足以说明其间的辩证关系。

①将欲歙之，必固张之：

歙(xi 吸)，有收敛的意思。　　固，景龙本作故，《韩非》引作

姑。

范应元说："炉之有鞴（鼓风皮囊，古炼铜铁时用的鼓风机），方可冶炼。夫鞴之将欲歙也，必固张之；张之不固，则不能歙也。"

②将欲取之，必固与之：

取，帛书本、王本、河上本均作夺；范本、韩非引作取；《史记·管晏列传》云："故曰知与之为取，政之宝也。"据此可知司马迁所见本亦作取。

③是谓微明，柔弱胜刚强：

"柔弱胜刚强"是老子的一贯思想：八章说"上善若水"，四十章说"弱者道之用"，二十八章的"知其雄，守其雌"，七十八章的"弱之胜强，天下莫不知，莫能行"，都是阐述这个道理的。

范应元说："张之、强之、兴之、与之之时，已有歙之、弱之、废之、取之之机，伏在其中矣。几虽幽微，而事已显明，故曰'是谓微明。'"

释德清说："此言物势之自然而人不能察，教人当以柔弱自处也。天下之物，势极则反，譬夫日之将昃，必盛赫；月之将缺，必极盈；灯之将灭，必炽明。斯皆物势之自然也。故固张者翕之象也，固强者弱之萌也，固兴者废之机也，固与者夺之兆也。天时人事，物理自然，第人所遇而不测识，故曰微明。"

④鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人：

利器，权柄。　　示人，交给人。

田常大斗放出，小斗收进，刁买人心，最后篡夺了姜氏的齐国，这是取得国家利器的一种手段。

汉元帝作太子时好儒，尝侍燕从容进谏："陛下持刑太深，宜用儒生。"宣帝作色曰："汉家自有制度，本以霸王道杂之，奈何纯任德教，用周政乎？且俗儒不达时宜，好是古非今，使人眩于名实，不知所守，何足委任！"乃叹曰："乱我家者，太子也。"（《史记·元帝纪》）这是体制，也是策略，是行使利器的方式方法。

韩非说："赏罚者，邦之利器也。在君则制臣，在臣则胜君。君见赏，臣则损之以为德；君见罚，臣则益之以为威。人君见赏而人臣

用其势，人君见罚而人臣乘其威。故曰：'邦之利器不可以示人。'"（《喻老》）但赏罚也是行使利器的一种手段。

《淮南子·道应训》："司城子罕相宋，谓宋君曰：'夫国家之危安，百姓之治乱，在君行赏罚。夫爵赏赐予，民之所好也，君自行之；杀戮刑罚，民之所怨也，臣请当之。'宋君曰：'善！寡人当其美，子受其怨。寡人自知不为诸侯笑矣。'国人皆知杀戮之专制在子罕，大臣亲之，百姓畏之，居不至期年，子罕遂劫宋君而专其政。"于此我们可以看出，利器不是赏罚而是"专其政"的"政"。

下面再研究"示"。淮南解作"借"，王弼解作"用"，薛惠解作"观"，高亨解作"赐"，这些都是从"示"的意义上求解，怎么解释都合不拢，又不贴切，而且有误。我们知道越是古本，同音字的借用越多。且古音较重，"示"当读为置。

《论语·八佾》："或问禘之说，子曰：'不知也；知其说者之于天下也，其如示诸斯乎！'指其掌。"

《礼记·中庸》："明乎郊社之礼，禘尝之义，治国如示诸掌乎！"

《诗·小雅·鹿鸣》："呦呦鹿鸣，食野之苹。我有嘉宾，鼓瑟吹笙，吹笙鼓簧，承筐是将。人之好我，示我周行。"

上三示字，皆读为置。置是放，放置，引伸则为交给。所以老子说："国之利器不可以示人"，也就是说国家的政权，甚至赏罚之权也不能交给别人。

三十七章

[原文]

道常无为
　而无不为。[1]
侯王若能守之，
　万物将自化。[2]
化而欲作，
　吾将镇之以无名之朴。[3]
镇之以无名之朴，
　夫亦将不欲；
不欲以静，
　天下将自定。[4]

[译文]

道总是无为的，
　然而它又是无不为的。
侯王如能守道，
　众生将自然淳化于道。
在淳化的过程中，
　还会萌发贪欲之心的，
　我就用无名之朴去镇服它。
用无名之朴镇服它，
　有时还会旧习难改
旧习难改便导之以清静，
　天下就会自然安定。

[评析与注解]

河上公题本章作“为政”。诚然，为政必须无为而治。无为是因其自然、顺其自然，不是勉强、不是鲁莽、不是蛮干、不是妄为。然而又不是一无所为。所以说“无为而无不为”。侯王如能守道，率先垂范，百姓自然无争，天下自然安定。

萧天石说：“本章继上章言玄机妙用后，恐世人误于权谋术略之为用，以自遗其咎。乃再为明示道无多方，旨在无为无欲清静自定，以复归于自然而已。

①道常无为而无不为：

吴澄说：“道之无为，久而不变，非特暂而已，故曰常无为。虽一无所为，而于所当为之事，无一不为也。”

②侯王若能守之，万物将自化：

侯王，在老子书中多作圣人，故侯王如能守道，亦为圣人。守之，指守无为之道。　万物，指众生。　化，淳化。这里也包括为守道的侯王的教令所化。

王安石说：“前言‘道常无名’，言道之主；此章言‘道常无为’，言道之变。言道之主，故曰‘万物将自宾’；言道之变，故曰‘万物将自化’。”

③化而欲作，吾将镇之以无名之朴：

欲，贪欲。　作，兴，生起。　朴，指道。

魏源说：“盖欲作者，欲生萌动也。夫万物自化，则任其自生自息而已。自生自息，而气运日趋于文，将复有欲心萌作于其间，苟无以镇之，则太古降为三代，三代降为后世，其谁止之?然镇之亦岂能有所为？亦镇之以无名之朴而已。无名之朴者，以静镇动，以质止文，以淳化巧，使其欲心虽将作而不得，将释然自反而无欲矣。无欲则静，静则正而返于无名之朴矣。正谓‘我无欲而民自朴，我好静而民自正。’”

④镇之以无名之朴，夫亦将不欲；不欲以静，天下将自定：

王弼本“无名”前缺“镇之以”三字，据帛书本补。　“不”王本作“无”，而帛书本作“不”，河上本也作“不”，故从。

丁福保说：“人心易塞而难虚，易动而难静，易迁而难守，易变而难常。虽已相化，而或有复为外物所动欲起妄作者，则吾将镇之以道，使不敢有所妄作也。”

上无贪欲，下无奢求，天下无争，万民安定。请看《礼记》对大道的描写：

“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜(guān 关。老而无妻叫矜)寡孤独废疾者，皆有所养，男有分(职)，女有归。货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故，谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户而不闭，是谓大同。”(《礼运》)

三十八章

[原文]

上德不德，是以有德；[1]
　下德不失德，是以无德。[2]
上德无为而无以为，
　下德为之而有以为。[3]
上仁为之而无以为，
　上义为之而有以为。[4]
上礼为之而莫之应，
　则攘臂而扔之。[5]　故
失道而后德，失德而后仁，
　失仁而后义，失义而后礼。[6]
夫礼者，忠信之薄而乱之首；
　前识者，道之华而愚之始。[7]
是以大丈夫处其厚，不居其薄；
　处其实，不居其华。[8]
故去彼取此。

[译文]

有上德的人无心为德，所以德全；
　有下德的唯恐失去德，所以德不全。
有上德的人顺其自然而无意作为，
　有下德的人做事总是有意作为。
有上仁的人做事并不是有心作为，
　有上义的人做事却是有心作为。

有上礼的人倡导礼仪得不到响应，
　于是挽起袖子举起胳臂强使人相从。
所以失去道而后有德，失去德而后有仁，
　失去仁而后有义，失去义而后才有礼。
而礼则是忠信的轻薄，也是祸乱的魁首；
　所谓预知，乃是背道的虚花，也是愚昧的开始。
因此，有道者立身淳厚，不居轻薄；
　贵在笃实，不处虚花。
所以，要去其背道的虚花，而取其合于道的
　笃实。

[评析与注解]

本章河上公题为论德。无为无形是道之体，有生有化是道之用，而道之用即是德。这一章写的就是道微而德现，德微而仁显，仁微而义出，义微而礼进。老子慨叹人们的精神境界不如上古的淳朴笃厚，道德衰微，世风日下，所以说"礼者，忠信之薄而乱之首"也。

①上德不德，是以有德：

上德之人，不知道什么是德，待人接物，了无分别，不是有心为德，所以他的德全。

②下德不失德，是以无德：

下德是与上德相比较而言的。下德之人，有心为德，所以唯恐失去德，这正说明他本身无德或德不全。

③上德无为而无以为，下德为之而有以为：

以，有心，有意、有目的叫以。无以为，是无心而为；有以为，是有意而为。

杜光庭说："动合乎天，静合乎地，与道相得而无所为也。神无思，志无虑者，此心之无为也。不显其功，而功若天地；不彰其明，而明并日月，此迹之无为也。夫此无为，非效学无为而为于无为，是无以为也。"而下德之人，"知无为为美，有为为恶，舍恶从善，慕此无为，以分别故，是有所以而为也。"

④上仁为之而无以为，上义为之而有以为：

韩非说："仁者，谓其中心欣然爱人也。其喜人之有福而恶人之有祸也，生心之所不能已也，非求其报也。故曰：'上仁为之而无以为'。义者，君臣上下之事，父子贵贱之差也，知交朋友之接也，亲疏内外之分也。臣事君宜，下怀上宜，子事父宜，贱敬贵宜，知交朋友之相助也宜，亲者内而疏者外宜。义者，谓其宜也，宜而为之，故曰'上义为之而有以为'也。"

杜光庭说："仁者博施于物，乃所以生偏私也。比夫德则劣矣。""兼爱之人，必不周普，虽力行于仁，其去道德也远矣。"

仁者博施兼爱，虽不周普，尚未有心，而义者赏善罚恶，辨别是非，已有心意，所以说"失仁而后义"。故，上义之人做事，是有心、有意、有目的的，所以说"有以为"。

⑤上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之：

河上本扔作仍，韩非引也作仍。仍是借字，作扔是。

"莫之应"是古汉语常用的否定句式，是"莫应之"的代词前置。

攘，捋下袖子露出胳臂以表见义勇为。　扔，引。

魏源说："故在上者为之而下不应，至于攘臂而强之，强之而又不应，将刑罚生而兵甲起。"

⑥故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼：

杜光庭说："朴既散，全德守之；德既下衰，仁爱继之；仁爱不足，义以制之；义之不行，礼以救之。"

⑦夫礼者，忠信之薄而乱之首；前识者，道之华而愚之始：

前识，是预知，是智慧。智，即六十五章里的"以智治国，国之贼；不以智治国，国之福"的智，与十八章的"智慧出，有大伪"及十九章的"绝圣弃智"的智是同义。萧天石说："凡自见、自明、自是、自用者，皆智之事也。"而韩非对"前识"的解释则更为透辟。他说：

"前识者，无缘而忘(妄)意度也。"妄意度就是胡猜。

庄子说："道不可致，德不可至，仁可为也，义可亏也，礼相伪也。故曰：'失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。礼者，道之华而乱之首'也。"

韩非说："礼为情貌者也，文为质饰者也。夫君子取情而去貌，好质而恶饰。夫恃貌而论情者，其情恶也；须饰而论质者，其质衰也。何以论之？和氏之璧不饰以五采，隋侯之珠不饰以银黄，其质至美，物不足以饰之。夫物之待饰而后行者，其质不美也。是以父子之间，其礼朴而不明。故曰：礼薄也。"(《解老》)

河上公说："礼者贱质而贵文，故正直日以少，邪乱日以生。"

吴澄说："此兼言礼智。忠信者，德之厚也。渐变而薄，一降为仁，再降为义，三降为礼，而忠信之厚德薄矣。礼者，欲其理而不乱也，而适以基乱。故曰乱首。前识犹先知，智也。道犹木之实，未生之初，生理在中，胚胖未露。既生之后，则德其根也，仁其干也，义其技也，礼其叶也，智其华也。根干枝叶华(花)，自道中生。智者欲其晳而不愚，而适以肇愚，故曰'愚之始'。"

⑧是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华：

华，花。

河上公说："大丈夫谓得道之君也。"

一部《老子》，都是为了整个天下而讲的。所以老子一再提到侯王、家国、天下等等字样。比如"侯王若能守之"(三十二、三十七章)，"国之利器不可以示人"(三十六章)，"执大象，天下往"(三十五章)，"以道佐人主者"(三十章)，"天下神器"(二十九章)，"圣人用之"(二十八章)，"圣人常善救人"(二十七章)，"奈何万乘之主"(二十六章)，"圣人抱一为天下式"(二十二章)，"国家昏乱"(十八章)，"太上"(十七章)，"为天下"(十三章)，"圣人为腹不为目"(十二章)，"爱民治国"(十章)，"功成身退天之道"(九章)，"是以圣人后其身"(七章)，"圣人不仁"(五章)，"圣人之治"(三章)。这些只是道经里的，而德经更是不胜枚举，所以河上公说的极是。

但即便是在这些章里，并不单单针对圣人或侯王，还对所有的人都苦口婆心劝他们学道。然而一般人学练，其影响不大，故此老子才一再提及圣人、侯王。五十四章的"修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。"就把这一观点明明白白地表达出来。

三十九章

[原文]

昔之得一者:[①]

天得一以清,地得一以宁,

神得一以灵,谷得一以盈,

万物得一以生,侯王得一以为天下贞。[②]

其致之也,谓:[③]

天无以清,将恐裂;

地无以宁,将恐发;

神无以灵,将恐歇;

谷无以盈,将恐竭;

万物无以生,将恐灭;

侯王无以贞,将恐蹶。[④]

故贵以贱为本,高以下为基;

是以侯王自谓孤、寡、不谷。

此非以贱为本邪?非乎?[⑤]

故至舆无舆,

不欲琭琭如玉,珞珞如石。[⑥]

[译文]

自古以来得道的:

天得道就清明,地得道就宁静,

神得道就灵通,谷得道就充盈,

万物得道就滋生,侯王得道就能成为天下正。

由此看来:

天不能保持清明，恐怕就要破裂；
地不能保持宁静，恐怕就要残缺；
神不能保持灵通，恐怕就要停歇；
谷不能保持充盈，恐怕就要枯竭；
万物不能保持生长，恐怕就要灭绝；
侯王不能保持君位，恐怕就要颠蹶。
所以高贵要以低贱为本，高上要以低下为基；
因此侯王自谦，称自己为孤家、寡人和不谷。
这不是以低贱为本吗？难道不是吗？
荣誉到了极点，就无所谓荣誉了，
所以不愿做美玉为人所贵，
也不愿做顽石为人所贱。

[评析与注解]

这一章河上公题为法本。本章前半说明道的重要作用，以及背离道的危害。后半就是规劝侯王如何体道修德，认清"高以下为基，贵以贱为本"，为君才能久长，这正是河上公说的法本，即效法道的根本。这也是老子说的"人法地，地法天，天法道，道法自然。"由此可见，君王在任何情况下，都要以谦虚为本而不争，甘居卑下而不炫耀自己，方能合于道，方能坐稳天下。

①昔之得一者：

《孔子集语·易者第一》："易有太易，有太初，有太始，有太素。太易者未见气，太初者气之始，太始者形之始，太素者质之始。气形质具而未离，故浑沦。浑沦者言万物浑沦而未相离，視之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。易无形畔，易变而为一。"

程以宁说："昔者何时？乃未开辟之时。一是何物？即混混沌沌，其中有精，环之而为太极，直之而为一，一即道也。"

高亨说："一有三义：一曰一者身也，说见十章。二曰一者太极也，说见四十二章。三曰一者道也，《淮南子·原道》篇：'所谓一者

无匹合于天下者也。卓然独立,块然独处,上通九天,下贯九野,员不中规,方不中矩,布施而不既,用之而不勤(尽),视之不见其形,听之不闻其声,循之不得其身,无形而有形生焉,无声而五音鸣焉,无味而五味形焉,无色而五色成焉。是故一之理施四海,一之解际天地.若无而有,若亡而存,万物之总皆阅一孔,百事之根皆出一门,其动无形,变化若神,其行无迹,常后而先。'此所谓一,即道之别名也。"

②天得一以清,地得一以宁,神得一以灵,谷得一以盈,万物得一以生,侯王得一以为天下贞:

贞,河上本作正。贞,正也,也是长,君长。

吴澄说:"天地谷神四者,名异实同。其运转而清者曰天;凝聚而宁静者曰地;神者两间二气之妙,张子所谓两在故不测者,其用感应无方故灵;谷则两间空虚之处,张子所谓空虚即气者,其气充塞无间故盈;贞犹木之桢干,为天下贞,犹曰民极也。言天清、地宁、神灵、谷盈,万物之生生不穷,侯王立乎天下之上,而为民极。其所以致之者,皆由此一也。"

③其致之也,谓:

"也"字"谓"字,据帛书本补。

"致":即所以能够如此。

④天无以清,将恐裂;地无以宁,将恐发;神无以灵,将恐歇;谷无以盈,将恐竭;万物无以生,将恐灭;侯王无以贞,将恐蹶:

"发",王本、河上本均作"发",刘师培、高亨读曰"废"。按发、废古通。废,有崩陷之意。　"贞",王本、河上本作"贵高",范本作"贞"。前后一律,故从。　蹶,颠扑。

⑤故贵以贱为本,高以下为基;是以侯王自谓孤、寡、不谷。此非以贱为本邪?非乎:

以贱为本,即以民为本。　谷,善。

⑥故至舆无舆,不欲琭琭如玉,珞珞如石:

河上本"舆"作"车"。傅本、吴澄本作"誉",释文同。"舆"字周围剥落而为"车"。舆誉古通。

各本又多作"故致数舆无舆"。

高亨说:"作誉是也。数字衍,当删。致,读为至,古字通用。傅本、吴本均无"数"字。

又《庄子·至乐》有"至誉无誉",其下又说"天无为以之清,地无为以之宁",可见正是引老子的话。故作"至舆无舆"。

琭琭:玉美貌。　珞珞:珞(luò 落),石恶貌。　"不欲"贯至下文,即不欲琭琭如玉,也不欲珞珞如石。

四十章

[原文]

反者道之动，
　弱者道之用。①
天下万物生于有，
　有生于无。②

[译文]

返本还元是道的运动规律，
　柔弱是道的功用。
天下万物生于“有”，
　“有”是有形物质的本原；
有形物质生于“无”，
　“无”是无形物质的本体。

[评析与注解]

这一章写“道”的运行及其功用。道自无生有，又由有归无。它的运行“周行而不殆”，它又向相反的方面发展运动，返本还元。自然界与人世间的动与静、正与反、弱与强之间的对立统一关系，是宇宙演化的根本规律。“道之用”是柔、是弱，这是老子的重要思想内容。天上的风最柔，地上的水最柔，然而它们却能无坚不摧而所向披靡。人也要遵循这一规律，做到谦虚退让而无争。

①反者道之动，弱者道之用：

河上公说：“反，本也；本者道之所以动，动生万物，背之则亡

也。"

释德清说:"反者道之体也。谓道体虚无至静,为群动之主。世人只知动之为动,不知动处即静。《易》云:'天下之动,贞夫一者也。'以其群动之动,皆自虚无至静而发,不动而动,故云反者道之动也。"

王弼说:"气无所不入","虚无柔弱,无所不通,无有不可穷,至柔不可折,以此推云,故知无为之有益也。"

宋常星说:"道机之动,不违于时,不失于气。不择物而施,能顺万物之情;不逆物而用,能从万物之性。委曲周遍,可谓弱矣。然其用则入水火而无间,透金石而无痕,体万物而不匮。不以刚为用,而以柔为用。即《易》曰'见群龙无首,吉。'故曰'弱者道之用'。"他还说:"人之处世,语言平和,则听者易于受而不违;行事宽恕,则事必易于成全而不败。"

②天下万物生于有,有生于无:

杜光庭说:"无者道之本,有者道之末。因本而生末,故天地万物形焉。形而相生,是生于有矣。考其所以,察其所由,皆资道而生,是万物生于妙无矣。能自有而复无者几于道矣。"

庞明说:"有无相生讲的是无形之道与有形之器两层次间的变化。包括'无'生'有'的生化过程与'有'归'无'的返还过程。""'有生于无'也是有过程的。《庄子·至乐》中说:'察其始而本无生,非徒无生也而本无形,非徒无形也而本无气。杂乎芒乎之间变而有气,气变而有形,形变而有生。'""反过来,有形之器变化到一定程度也必将转归于'无'。'无生有'、'有生无'是气的变化的必然规律。张载说:'太虚不能无气,气不能不聚而为万物,万物不能不散而为太虚。'……总之,'无生有''有归无'这是'器'这一层次的物质运动的固有规律。"(《气功要旨》29页》)

四十一章

[原文]

上士闻道，勤而行之；[1]
中士闻道，若存若亡；[2]
下士闻道，大笑之！
　不笑不足以为道。[3]
　故建言有之：[4]
明道若昧，进道若退，
　夷道若颣。[5]
上德若谷，大白若辱，
　广德若不足，
　建德若偷，质真若渝；[6]
大方无隅，大器晚成，
　大音希声，大象无形。[7]
道隐无名，
　夫唯道，善始且善成。[8]

[译文]

上士闻听大道，勤学苦练，坚持不懈；
中士闻听大道，若明若暗，将信将疑；
下士闻听大道，就哈哈大笑，
　不笑就不足以说明大道的玄奥！
　所以从前有过这样的话：
了悟大道的人好像昏昏昧昧，
　学道前进就好象后退；

走的本是平坦大路
却好像走在坎坷不平的山道。
上德的人虚怀若谷，纯洁的人有如污垢，
大德宽广反而似不足，
德行淳厚反而似微薄，质朴纯真反而似污浊；
大方没有棱角，大器费时费力日久才得功成，
大的声音听来反而无声，大的形象反而无形。
大道幽隐无名无影，
只有大道才能善始而善终。

［评析与注解］

本章先是描写人们闻道的不同情形，中等以下的人，私欲过重，头脑不清，很难获得真知。“若是真知，就不能存半点侥幸心理，就能下完决心，一往无前，持之以恒。”

然后写到学道的进程。在学习时必须“勤而行之”，永不停息；要谦虚谨慎，不能认为自己什么都懂了，更不能认为自己进步了，要“明道若昧，进道若退”，胸怀宽广，心地“大白若辱”，这样才能永远精进，才能“善始且善成”。

①上士闻道，勤而行之：

古时士大夫之子称士。上士，指悟性高的人。闻，《论语·里仁》：“朝闻道，夕死可矣。”故闻，不仅仅是听见了，而且有明白、了悟之意。

程以宁说：“上士即上根之士。闻非耳闻，乃心闻也。”

②中士闻道，若存若亡：

因为中士对道，若明若暗，将信将疑，故学道练功时断时续，不能坚持。

③下士闻道，大笑之！不笑不足以为道：

河上公说：“下士贪婪多欲，见道柔弱，谓之恐惧，见道质朴，谓之鄙陋，故大笑之。”

魏源说:"古之善为道者,微妙玄通,深不可识,苟不为下士所笑,则不足以为道矣。"

④故建言有之:

帛书本"之"下有"曰"字。

"建",有人解为"立",如王弼;有人解为"设",如河上公;有人认为是书名,如高亨。因为古书多用竹简写的,写成后又多无名,如管子、墨子、荀子、韩非等,多是后人依作者而定名的。且个人不一定有那么多书,常凭记忆,引用时不能一字不差,如《庄子》引用《老子》的话:"大白若辱,盛德若不足"(《寓言》)而此言实为广德,故"建",不似书名,王弼说,是。

"建言有之",即从前有人说过这样的话。至于引的是哪一部书,因佚失太多,已无法查证了。

⑤明道若昧,进道若退,夷道若纇:

"明"、"进"、"夷"三字均用作动词。有人解为形容词,则谬。这里是说:了悟大道的人,并不自炫,故若昧;学习大道的人有了进步,总认为自己没有多大进步,故若退;学道修道走的本是平坦大道,但总是如临深渊,如履薄冰,认认真真,战战兢兢,故若纇。纇(leì 类),不平。纇,本为丝之结,用在路上,疙里疙瘩,故不平。

⑥上德若谷,大白若辱,广德若不足,建德若偷,质真若渝:

若谷,有大德的人虚怀若谷。 "辱",同"黷",有污垢而黑的意思。 "广",有大的意思。《庄子》引作"盛",意同。 "建德,"即立德。立德之人,不自居功,故若偷。"偷",是薄。《论语·泰伯》:"故旧不遗,则民不偷。" "渝",变污也(《说文》),变污是动词,这里用作形容词。

⑦大方无隅,大器晚成,大音希声,大象无形:

大方,就是方的无限大,便没有棱角了。

大器,人造的巨大的器具,喻指道德高尚的人,需要经过长期甚至痛苦地磨炼,故晚成。

音,音响;象,现象,形象。大音、大象,都指大到极点,即无限大,则不闻其音,不见其形。均指道而言。

希，是稀的古字。

⑧道隐无名，夫唯道，善始且善成：

王本、河上本作“善贷且成”。帛书乙本作“善始且善成”，于义为长，故从。

这是总结上文，道不可名，它无声无臭，无迹无形，所以说“道隐无名”。然而它的所作所为，总是善始而敬终的，生之育之，成之熟之，功成而不居，所以说“善始且善成”。

四十二章

[原文]

道生一，
　一生二，
　二生三，
　三生万物。[1]
万物负阴而抱阳，
　冲气以为和。[2]
人之所恶，
　唯孤、寡、不谷，
　而王公以为称。[3]
故物或损之而益，
　或益之而损。[4]
人之所教，
　亦我之教人；[5]
"强梁者不得其死"，
　吾将以为教父。[6]

[译文]

大道化而生成元气，
　元气化而生成阴阳二气，
　二气化而生成形气质的和气，
　和气化而生成万物。
万物禀赋阴阳二气，
　二气相荡而形成和气。

人们所厌恶的，
　　就是孤家、寡人和不善，
　　而王侯却把它作为自己的称呼。
所以，事物有时看似减损反而增益，
　　有时看似增益反而减损。
前人教给我的这些道理，
　　我也用来教导别人；
“强横暴虐的人不得善终”，
　　我将用这话作为施教的开头。

[评析与注解]

本章河上公题的道化。这一章的前半写道生万物的演化过程。老子深刻地认识到宇宙物质有着不同的层次，尽管物质的品类繁多，千变万化，不计其数，但都有它自身的规律。宇宙物质总分为两大类：有形的和无形的。无限的道，生化成为元气，老子称之为“一”，儒家叫太极；元气生化为阴阳，老子称之为“二”，也叫两仪；然后二气又生化为形、气、质，老子称之为“三”，又叫四象。然后三生万物。

后半写侯王当谦下柔弱为本，还要以“强梁”为戒，才能移风易俗，而致天下于太平。

①道生一，一生二，二生三，三生万物：

《易·系辞》：“易有太极，是生两仪”正义云：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初太一也。”

司马光说：“道生一，自无而有；一生二，分阴分阳；二生三，阴阳交而生和；三生万物，和气既合而生物。”

庞明说：“‘一’即元气，它由道衍化生成，是构成宇宙万物的基本物质。”“‘二’指阴阳二气，它由元气衍化而来，与一般所称之阴阳概念不是一回事。”“这里的阴阳则是一种属于无形之气的物质。……属阳的气，其性动而流行；属阴的气，其性静而凝聚。……当阴

阳二气的运动达到一定限度时，便可产生'三'这个物质层次。""'三'是指阴阳二气和合而形成的和气。""'三生万物'：万物是指具有形、气、质三种要素的器的世界而言。凡实体物质(原子、分子乃至可见物)都属于这个范畴。这个层次的物质来源于'三'。阴阳运动，结果'轻阳积聚而为天，浊阴凝聚而为地'。在此基础上，产生新的运动，即'动静相召，上下相临，阴阳交错，而变化由生。'进而，'在天成象，在地成形，形气交感，而化生万物矣'(《素问》)。当'器'这个物质层次形成后，就产生了由物自行繁衍的生化形式，即《易·系辞》中说的'天地絪蕴，万物化醇，男女媾精，万物化生。'"(《气功要旨·第二章混元气论》)

②万物负阴而抱阳，冲气以为和：

《庄子·田子方》："至阴肃肃，至阳赫赫，肃肃出乎天，赫赫出乎地，两者交通成和而万物生焉。"

司马光说："万物莫不以阴阳为体，以冲和为用。"

③人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称：

孤、寡是王侯自谦，说自己孤陋寡闻。谷，是善；不谷是不善，也是谦辞。

《易·谦》："谦谦君子，卑以自牧。"疏："君子之义，恒以谦卑自养其德也。"

释德清说："即如世人之所恶者，唯孤、寡、不谷，以为不美。而王公反以此为称者，岂不以柔弱为天下之利器耶？且孤、寡、不谷，皆自损之辞也。然而侯王不自损，则天下不归。故尧舜有天下而不与，至今称之，泽流无穷。此自损而人益之，故曰或损之而益。若夫桀、纣以天下奉一己，暴戾恣睢，但知有己而不知有人，故难有天下，而天下叛之。此自益而人损之，故曰或益之而损。"

④故物或损之而益，或益之而损：

《书·大禹谟》："满招损，谦受益，时乃天道。"

《易·序卦》："缓必有所失，故受之以损。损而不已必益，故受之以益。益而不已必决，故受之以夬。"

《淮南子·人间训》："孙叔敖之请有寝之丘，沙石之地，所以累

世而不夺也。……此所谓损之而益者也。”“张武教智伯夺韩、魏之地，而擒于晋阳，……此所谓益之而损者也。”

⑤人之所教，亦我之教人：

王本、河上本作“我亦教之”，杜光庭本作“亦我义教之”，帛书乙本作“亦我之教人”。三者相较，以帛书乙本为合情合理，故从。

杜光庭说：“人谓人君也，人君为政教之首，一国之风，系乎一人而化。故老君昌言之曰：“人君欲行言教以化人，当须用我冲虚柔弱之义以教之也。”

黄裳说：“太上所以云：人之所教，我亦教之也，所教维何？至柔已耳，若不用柔而用刚，必如世上强梁之徒，横行劫夺，终无一人不罹法网而得以善终。是知横豪者死之机，柔弱者生之路。此诚修道要术，吾之教人所以柔弱为先也。”

⑥强梁者不得其死，吾将以为教父：

父，读为(fǔ 釜)，开始。

河上公说：“强梁谓不信玄妙，背叛道德，不从经教，尚势任力也。父，始也。老子以强梁之人为教戒之始也。”

我们把前后文联系起来看，这里说的强梁之人是指人君，人君暴虐，则民生涂炭。故老子以为教戒之始。当然老子也在劝众人，所以杜光庭说：“老君所戒，柔必胜刚，弱必胜强。故舌柔则存，齿坚则亡。是则强梁非全身之道，为失生之基耳。刚暴非进道之阶，殊保寿之旨矣。”

四十三章

[原文]

天下之至柔，
　驰骋天下之至坚，
　无有入于无间，
　吾是以知无为之有益。①
不言之教，
　无为之益，
　天下希及之。②

[译文]

天下最柔弱的道，
　可以在最坚硬的东西里穿来穿去，
　这个无形的气可以进入没有空隙的物质里，
　我以此认识到无为是有益的。
无言的教导，
　无为的效益，
　天下没有什么能够和它相匹敌的。

[评析与注解]

老子认为宇宙间最柔弱的物质莫过于道。它对有形的物质都具有兼容性，在任何条件下都具有适应性。因此，柔能克刚，终能制强，就象水一样，虽柔而无坚不摧，无孔不入。老子教人学道，要学它的柔性，不要争胜好强，这对修身养生是大有益处的。班固在《汉书·艺文志》里说的一段话，有助于理解本章，兹录于下：

"道家者流，使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，与时迁徙，应物变化，本清虚以自守，卑弱以自持，此人君南面之术也。"

所以说：以此教人，"天下希及之"。

①天下之至柔驰骋天下之至坚，无有入于无间，吾是以知无为之有益：

"无有入于无间"，傅奕本作"出于无有，入于无间"。

吴澄说："水至柔，能攻穿至坚之石；气无有，能透入无罅隙之金石墙壁。以至柔无有之损，而有驰骋至坚入于无间之益，所谓损之而益者，柔能胜刚，无能入有，皆非有所为而自然。故曰无为之有益。"

②不言之教，无为之益，天下希及之：

《庄子·天道》："故古之王者，知（智）虽落（络，包罗）天地，不自虑也；辩虽雕万物，不自说也；能虽穷海内，不自为也。天不产而万物化，地不长而万物育，帝王无为而天下功。"

杜光庭说："至道无言，物以之生；圣人无为，化之以清，即不待立言，然后成教。天下希及之者，言九流百氏，希有能及无为之教者。"他还说："自非体道之君，莫之能及，故曰希也。"

四十四章

［原文］

名与身孰亲？
　身与货孰多？
　得与亡孰病？[1]
是故
　甚爱必大费，
　多藏必厚亡。[2]
知足不辱，
　知止不殆，
　可以长久。[3]

［译文］

名声和性命哪一个亲贵？
　性命和财宝哪一个重要？
　得到名利，丢掉性命，
　哪一个有害？
因此
　过于吝惜必然会有更大的损耗。
　过于贪得必然会有更大的丧亡。
知足就不会受到污辱，
　知止就不会遭到危害。
　这样的人养生，才能延年益寿；
　治国，才能长治久安。

〔评析与注解〕

这一章是对世人尤其是对侯王敲起的警钟。所以河上公题为“立戒”。爱欲越深，耗费越大；储藏越多，损失越重。这是人生的哲理，由此而得出“知足不辱，知止不殆”的千古不灭的定论。从气功角度讲，所以欲学养生，欲修大道，就必须先去名利，再去“知见”和私欲，才得精进，舍此别无他途。

①名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病：

孰，谁。　　多，有胜过、看重、赞美之意。

病，害。

吴澄说：“亲犹云所爱，名与身孰为可爱者乎？多犹云所重，身与货孰为可重者乎？名在身字上，货在身字下，便文以协韵尔。司马氏曰：‘得名货而亡身，与得身而亡名货，二者孰病？’”

②甚爱必大费，多藏必厚亡：

爱有二义：一、喜爱，亲爱；二、吝惜。

河上公说：“甚爱色，费精神；甚爱财，遇祸患”“生多藏于府库，死多藏于丘墓，生有攻劫之忧，死有掘冢探柩之患。”

《庄子·外物》篇里有一则寓言：“儒以《诗》、《礼》发冢，大儒胪传曰：‘东方作矣，事之何若？’小儒曰：‘未解裙襦，口中有珠。’‘《诗》固有之曰：青青之麦，生于陵陂。生不布施，死何含珠为？接其鬓，压其顪，儒（汝之误）以金椎控其颐，徐别其颊，无伤口中珠。’”这则寓言写得非常形象生动：“儒者用《诗》《礼》去挖掘人家的坟墓。大儒传话说：‘天快要亮了，事情办得怎样了？’小儒说：‘衣裙还没有解开，口里还含着宝珠。’大儒说：‘《诗经》早就说过：青青的麦苗，长在高岗上。活着不施舍，死了还要含着宝珠，这有什么用？按着他的鬓角，压住他的脸，你用金锥敲开他的下巴，慢慢别开他的嘴，不要碰伤了口里的宝珠。’”（《外物》）

苏辙说：“爱之甚，则凡可以求之者，无所不为，能无费乎？藏之多，则攻之者必众，能无亡乎？”

③知足不辱，知止不殆，可以长久：

知足的人不贪得，不贪得则不受辱；知止的人不妄取，不妄取的人无危害。这样的人治国可以得到长治久安，治身可以得到延年益寿。

四十五章

[原文]

大成若缺，
其用不弊。[1]
大盈若冲，
其用不穷。[2]
大直若屈，
大巧若拙，
大辩若讷。[3]
躁胜寒，
静胜热，
清静为天下正。[4]

[译文]

最完美的人总认为自己还有缺欠，
他的作用就不会衰竭。
最充实的人总认为自己还很空虚，
他的作用就不会穷尽。
最正直的人总认为自己还有不足，
最灵巧的人总认为自己还很笨拙，
最有口才的人总认为自己还不利落。
疾动可以战胜严寒，
安静可以克制暑热，
清静无为才能成为天下的楷模。

[评析与注解]

本章河上公题为洪德。完美的人、充实的人、正直的人，他们的内心深处，总感到还不够完美，还要不断改进，不断充实，不断提高。大道无形无象，无所谓成；无内无外，无所谓盈；无方无所，无所谓直；无心无智，无所谓巧。天下事物，无不如此。从气功角度讲，练功养生的人，应弃“成、盈、直、巧、辩”而守“缺、冲、屈、拙、讷”，以无为应万事，以清静内养，以卑下自勉，以虚怀陶情。只有这样，才能保持旺盛的生命力。

①大成若缺，其用不弊：

庄子说：“尧让天下于许由曰：‘日月出矣，而爝火不息，其于光也，不亦难乎？时雨降矣，而犹浸灌，其于泽也，不亦劳乎？夫子立而天下治，而我犹尸之，吾自视缺然，请致天下。’”(《逍遥游》)

张尔歧说：“道德之大成者，不自知其成也，自视常若缺，故其用不敝。”

②大盈若冲，其用不穷：

冲，虚；盈，满。

杜光庭说：“不矜其有，故盈而若虚；不恃其盈，故用之不乏，主有余德，民有余财，周流六虚，放旷四极，为国则民自富，理身则德自充。其用无涯，何穷匮之有也。”

③大直若屈，大巧若拙，大辩若讷：

屈与直对，屈是不直；拙与巧对，拙是不巧；讷与辩对，讷是不辩。辩，口齿利落，有口才。讷，语言迟钝，口拙。大直、大巧、大辩的人，心里根本没有直、巧、辩其想法，是非常淳真的人，故如屈、如拙、如讷。

《论语·为政》：“子曰：‘吾与回(颜回)言终日，不违如愚。退而省其私(颜回退出而察考他独处的时候)，亦足以发(发挥)，回也不愚。’”

苏辙说：“直而不屈，其屈必折；循理而行，虽屈亦直。巧而不

拙，其巧必劳；待物自然，虽拙而巧。辩而不讷，其辩必穷；因理而言，虽讷而辩。”

④躁胜寒，静胜热，清静为天下正：

寒热相对，躁静也相对，故躁有动意。动可以胜寒，静可以胜热，这是自然之理。　　正，不偏不倚，无过无不及叫正。引申之，有楷模之意。

叶梦得说：“寒暑天地之气也，有人于此，躁犹可以胜寒，静犹可以胜热，而况自然无为之清静，其尚不足以制天下之动而贞夫一者乎？则缺胜成，冲胜盈，屈胜直，拙讷胜巧辩，从可知矣。世人不察此，力求胜物而愈莫能胜，清静正天下，以不胜胜之也。”

四十六章

[原文]

天下有道，
　却走马以粪，[1]
天下无道，
　戎马生于郊。[2]
罪莫大于可欲，
　祸莫大于不知足，
　咎莫大于欲得。[3]
　故，
知足之足，
　常足矣。[4]

[译文]

天下有道，人无争，国无战，
　退还军马去耕田；
天下无道，人争国战，
　骒马也得上阵以至在郊野生驹。
罪孽没有比私欲再大的了，
　祸害没有比不知足再厉害的了，
　灾难没有比贪得更严重的了。
　所以，
只有知道满足的人，
　才能得到永恒的满足。

[评析与注解]

本章河上公题为俭欲。老子说:“不见可欲,使心不乱。”为此,君王只有俭欲,才能为民垂范,才能使民心“常足”,天下自然安泰。

从气功角度讲,练功养生也是这样,必须克服私欲。私欲一起,杂念就多,必然伤气伤神而损寿。所以天下一切纷争都起源于不知足,不知足是天下最大的祸害。

①天下有道,却走马以粪:

却,退,退还。

走马,训练有素的骑着不颠的马。　　粪,用作动词,以粪施肥。

韩非说:“今有道之君,外希用甲兵而内禁淫奢;上不得事马于战斗逐北,而民不以马远通淫物,所积力唯田畴,积力于田畴必且粪灌,故曰:‘天下有道,却走马以粪’也。”(《解老》)

②天下无道,戎马生于郊:

戎,军兵。戎马,战马。　　郊,《说文》:“距国百里曰郊”。国指诸侯国的国都。

韩非说:“人君者无道,则内暴虐其民而外侵欺其邻国。内暴虐则民产绝,外侵欺则兵数起。民产绝则畜生少,兵数起则士卒尽。畜生少则戎马乏,士卒尽则军危殆。戎马乏则将马出(按将字是牸字之误,牸马是骒马),军危殆则近臣役。马者,军之大用;郊者,言其近也。今所以给军之具于将马(牸马之误)近臣,故曰:‘天下无道,戎马生于郊’。”(《解老》)

《盐铁论·未通第十五》:“农夫以马耕载,而民莫不骑乘。当此之时,却走马以粪。其后师旅数发,戎马不足,牸牝入阵,故驹犊生于战地。”

③罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得:

王弼本缺“罪莫大于可欲”六字,河上本、帛书本有。

咎(jiù 救),罪过,灾难。

韩非说:"人有欲则计会乱,计会乱而有欲甚,有欲甚则邪心胜,邪心胜则事经绝,事经绝则祸难生。"(《解老》)

④故,知足之足,常足矣:

王安石说:"万物常至于足,而有所谓不足者,以其无足心也。"

杜光庭说:"贪之与足,皆出于心。心足则物常有余,心贪则物常不足。贪者虽四海万乘之广,尚欲旁求;足者虽一箪环堵之资,不忘其乐。"

李嘉谋说:"有道则能使兵为民,无道则能使民为兵。可欲者爱也。不知足者取也。欲得者有也。由爱生取,由取生有,遂为无穷之咎。观不知足者虽足而不足,则知足之足常足也可知矣。"

四十七章

[原文]

不出户，
　知天下；[1]
不窥牖，
　见天道。[2]
其出弥远，
　其知弥少。[3]
是以圣人
　不行而知，
　不见而名，
　不为而成。[4]

[译文]

不必出大门，
　便知天下事；
不必望窗外，
　便知自然的大道。
追求的越多，则利令智昏，
　真知就越少。
因此　得道的人，
　不必经历就清楚，
　不必看见就明了，
　不必勉强做为就能成功。

[评析与注解]

本章河上公题为鉴远。这一章写世上的一切事物都是依道而行的，所以得道的人是可以洞察一切的。且圣人是无为而无不为的，一切按自然规律办事，不必勉强去做，故“不为而成”。

①不出户，知天下：

《易·系辞上》：“易，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故，非天下之至神，其孰能与于此？”

管子说：“专于意，一于心，耳目端，知远之证。”他还说：“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近。”(《心术下》)

列子说：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之形，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。”(《仲尼》)

②不窥牖，见天道：

由内向外探看叫窥。

牖(yǒu 有)，窗。

《礼记·中庸》：“唯天下之至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”故“至诚之道，可以前知。”“故至诚如神。”

《鬼谷子·阴符》：“安静五脏，和通六腑，精神魂魄，固守不动，乃能内视反听。定志思之太虚，待神往来以观天地开辟，知万物所造化，见阴阳之终始，原人事之政理，‘不出户而知天下，不窥牖而见天道。’”

丁福保说：“谓圣人性真自足，则智周万物，无幽不鉴。故天下虽大，可不出户而知；天道虽微，可不窥牖而见。以其私欲净尽，而无一毫障蔽故也。”

③其出弥远，其知弥少：

“少”，傅本作“尟”(xiǎn 显)。

韩非说:"赵襄主学御(赶车)于王于期,俄而与于期逐,三易马而三后。襄主曰:'子之教我御,术未尽也?'对曰:'术已尽,用之则过也。凡御之所贵,马体安于车,人心调于马,而后可以进速致远。今君后则欲逮臣,先则恐逮于臣。夫诱道争远,非先则后也;而先后心在于臣,上(尚)何以调于马?此君之所以后也。'"(《喻老》)按:逮,及,赶上。于,表被动;逮于臣,即被臣赶上。

丁福保说:"若夫人者,沉瞑利欲,向外驰求,以利令智昏,故去性日远,情尘日厚,尘厚而心益暗。"

④是以圣人不行而知,不见而名,不为而成:

"为",这里有勉强、硬干、蛮干的成分。"名",韩非引作"明"。"名",用作动词。

管子说:"人能正静,皮肤裕宽,耳目聪明,筋信(伸)而骨强,乃能载大圜而履大方,鉴于大清,视于大明,敬慎无忒,日新其德,徧知天下,穷于四极。"(《内业》)

《淮南子·精神训》:"夫血气能专于五脏而不外越,则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省,则耳目清,视听达矣。耳目清,视听达,谓之明。五脏能属于心而无乖,则勃志盛而行不僻矣。勃志盛而行之不僻,则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散,则理。理则均,均则通,通则神,神则以视无不见,以听无不闻,以为无不成也。"

四十八章

[原文]

为学日益，
　为道日损。①
损之又损，
　以至于无为，
　无为而无不为。②
取天下常以无事，
　及其有事，
　不足以取天下。③

[译文]

求知则杂念可欲日增，
　求道则杂念可欲日减。
杂念可欲减而再减，
　最后才能达到无为的境界，
　达到无为的境界就无所不为了。
治国要以不生事不扰民为本，
　如果生事扰民
　就很难完成治国的大业。

[评析与注解]

为学就是求知，求知越多，可欲也会越大，这和求道是全然相反的，所以河上公题本章为忘知。那么怎样求道呢？求道要排除一切私心杂念，以求达到清净无为的境界。清净无为才能神志清明，

神志清明才能求得真知。

①为学日益，为道日损：

“益”，增多。“损”，减损，减少。“日”，一天天，一天比一天。

天天为了“学而优则仕”而学习，私心杂念尤其是“知见”，就会与日俱增；而求道则相反，不但要排除私心杂念，尤其是要消灭“知见”，才能进益。

河上公说：“学谓政教礼乐之学也。日益者，情欲文饰日以益多。道谓自然之道也。日损者，情欲文饰日以消损。”

②损之又损，以至于无为，无为而无不为：

王弼说：“有为则有所失，故无为乃无所不为也。”

一个人的脑细胞，据说有140亿个，而能调动起来的还不到十分之一。

这不到十分之一的脑细胞竟被七情六欲，尤其是自满、自傲、执着“知见”所占据，严重地阻碍着生命活动的发展。

人如能排除这些杂念，心地清明，就有可能把未被调动起来的脑细胞带动起来，使之全部发挥作用，那大概就不仅仅是三维时空的明智了。如能达到这种境界，然后才能体现无为的妙用。

庞明说：“这里的损，就是要损去私欲与杂念。这说明对于练功来说，只有不断地扫除私欲，净化自己的灵魂，功夫才能迅速进展，臻于化境。”“当然私欲不是一下子就能清除的，而要经过长期反复的清除，这个历程虽然艰辛，但又非经过它不可，否则是不可能达到登峰造极的地步的。”

“若能做到这一步，则意中虽无规矩，一言一行，无不合乎道德；心中虽无做好事的念头，而所做无非善事。不守规矩，但又不越规矩，这就是《道德经》中所说的“上德不德是以有德”的意思。只有这样，人才能完成从必然王国到自由王国的飞跃，才能真正进入真、善、美的境界，而这正是练气功所追求的目标。”(《气功要旨》95页)

③取天下常以无事，及其有事，不足以取天下：

取，治。　　及，如。

孟子说："得道者多助，失道者寡助。寡助之至，亲戚叛之；多助之至，天下顺之。"（《公孙丑下》）

杜光庭说："无为无事，天下归怀。""无事则天下不扰，无为则百行自安。""为国失道，众叛亲离；为国以道，人必悦服。离叛则散，悦服则聚；聚则国泰而昌，散则国虚而亡。""所以秦之季年，法如秋荼，网如凝脂，嗷嗷生民，无所措其手足，故土崩瓦解。"

四十九章

[原文]

圣人常无心，
　以百姓心为心。[1]
善者吾善之，
　不善者吾亦善之，
　德善。[2]
信者吾信之，
　不信者吾亦信之，
　德信。[3]
圣人在天下，
　歙歙焉为天下浑其心，[4]
　百姓皆注其耳目，
　圣人皆孩之。[5]

[译文]

圣人是经常无思无虑的，
　然而却以百姓的心为心。
做好事的人我善待他，赞助他，
　做坏事的人我也善待他、教化他，
　天下就会人人向善。
有信守的人我相信他、赞助他，
　无信守的人我也相信他、教化他，
　天下就会人人守信。
圣人处事待人，

恬淡安详，使人心思化浑然返朴，
百姓都全神灌注仰望着，
圣人将使他们回复到婴儿般的纯真。

[评析与注解]

本章河上公题为任德。圣人大公无私，常以百姓心为心；浑厚纯朴，以诚待人，故无弃人。圣人淡然无欲，故人心思化；以百姓为赤子，故天下归心。

①圣人常无心，以百姓心为心：

王本、河上本作"圣人无常心"，帛书本作"圣人恒无心"，四川青城山天师洞重阳子手抄本也作"圣人常无心"，故知"无常心"是传抄致误。此从帛书本。

王安石说："圣人无心，故无思无为。虽然，无思也未尝不思，无为也未尝不为，以'吉凶与民同患故也'。"

董思靖说："圣人无我，其心不滞于物，而物来顺应。"

②善者吾善之，不善者吾亦善之，德善：

"善之"的"善"，用作动词。　"德"，得。傅本、吴本正作"得"

河上公说："百姓为善，圣人因而善之；百姓虽有不善，圣人化之使善也。"

《庄子·田子方》："田子方侍坐于魏文侯，数称谿工。文侯曰：'谿工，子之师耶？'子方曰：'非也，无择（田子方名）之里人也。称道数当，故无择称之。'文侯曰：'然则子无师耶？'子方曰：'有。'曰：'子之师谁耶？'子方曰：'东郭顺子'。文侯曰：'然则夫子何故未尝称之？'子方曰：'其为人也真，人貌而天，虚缘而葆真；清而容物，物无道，正容以悟之，使人之意也消。无择何足以称之！'子方出，文侯傥然终日不言。"

③信者吾信之，不信者吾亦信之，德信：

河上公说："百姓为信，圣人因而信之；百姓为不信，圣人化之

使信也。”

④圣人在天下，歙歙焉为天下浑其心：

王弼本缺“焉”字，但王注有“然”字，这证明王本原有“然”字，是后人抄写时脱落致误。“歙歙”，河上本作“怵怵”。　歙歙，收敛的样子。“浑”，用作动词，有和光同尘、浑然反朴之意。

宋常星说：“只因禀受气质，有清浊之不一，所以有善有不善，有信有不信，种种异样，不能浑其心也。是以圣人在天下怵怵焉，急为天下浑其心。”“怵怵是形容圣人不能自安，若有恐惧之貌。浑其心者，无所分别之谓也。正欲保全天性，不以善信自异于人也。又使不善不信者，无欲无为，不知不识，浑然复还固有之天真，不致自暴自弃于不善不信也。”

⑤百姓皆注其耳目，圣人皆孩之：

王弼本缺“百姓皆注其耳目”七字，河上本、帛书本有。“孩”，陆德明释文、范应元本作“咳”。咳为孩之古字。

《孔丛子·抗志第十》：“齐王谓子思曰：‘先生名高于海内，吐言则天下之士莫不属耳目。’”按，注、属通。注，灌注；属，专注。

董思靖说：“皆孩之，谓不生分别。”

苏辙说：“天下之善恶信伪，各自是以相非，圣人则待之如一。彼方注其耳目，以观圣人之予夺。而一以婴儿遇之，无所喜嫉。是以善信者不矜，恶伪者不愠，释然皆化，而天下定矣。”

五十章

[原文]

出生入死。[1]
　生之徒十有三；
　死之徒十有三；
人之生，
　动之死地亦十有三。[2]
　夫何故？
　以其生生之厚。[3]
盖闻善摄生者，
　陆行不遇兕虎，
　入军不被甲兵。[4]
兕无所投其角，
　虎无所措其爪，
　兵无所容其刃。[5]
夫何故？
　以其无死地。[6]

[译文]

人出世为生，入地为死。
　由生至壮的有十分之三；
　由老至死的有十分之三；
在活着的人当中，本可长寿
　而动辄走向死亡的也有十分之三。
　这是什么缘故呢？

　　就是因为他们奉养自己太过分了。
听说善于养生的人，
　　在陆地上行走不会遇到犀牛和老虎，
　　在战场上不会被兵刃伤害。
犀牛用不上它的角，
　　老虎用不上它的爪，
　　敌兵用不上它的枪和刀。
这是什么缘故呢？
　　因为善于养生的人
　　不会进入死亡的境地。

[评析与注解]

河上公题本章为贵生。在当时的人口中，由出生而至壮年的占三分之一，由衰老而至死亡的占三分之一，还有三分之一的人由于求生太厚而动辄走向死亡。这是为什么？就是因为这些人过于贪生了。这一章指出了贪生将会丧生，从养生角度讲，透露出只有恬淡虚无才能真正达到养生的目的。

①出生入死：

《韩非·解老》："人始于生而卒于死，始之谓出，卒之谓入。故曰'出生入死'。"

庄子说："古之真人，不知悦生，不知恶死；其出不䜣(喜)，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣。"(《大宗师》)翛(xiāo)，超脱。

②生之徒十有三；死之徒十有三；人之生动之死地亦十有三：

"徒"，众，又有同类的意思。　"动之死地"：之，动词，往。动，副词。这里是说动不动就往死地里走。　十有三，十中有三。

董思靖说："十乃成数，故举为例。盖谓自生至壮，乃气之伸，生之徒也，于十分之中居其三焉。自老至死，乃气之归，死之徒也，于十分之中居其三焉。苟动失其正，则用壮从妄，皆动之死地矣。"

③夫何故？以其生生之厚：

"生生",前生是动词,后生是名词,即养生。这里是说养护其生太厚。

高亨说:"生生犹养生也。十二章:'五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心发狂,难得之货令人行妨。'生生之厚者,逞欲于声色等,是自伤其生,而动之死地矣。"

释德清说:"言世人不达生本无生之理,故但养形以贪生,尽为贪生以取死。是所以入于死者,皆出于生也,大约十分居其九;而不属于生死者,唯有一焉,而人莫之知也。生之徒者,养形寿考者也;死之徒者,汨欲忘形,火驰而不返者也;动之死地者,嗜欲戕生,无所避忌者也。举世之人,尽此三种,皆不免入于死地者也。"

④盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵;

"不被",河上本作"不避",韩非引作"不备"。从下句"兵无所容其刃"看,"被"字是,故从王本。　"陆行",帛书本作"陵行"。

"摄",有摄取、保持之意,故摄生即养生。

"盖",助发语,有承上启下之意。　"被",遭受。　"甲",革衣。"不被甲兵",即入军不带兵器,不是去杀敌,故敌军也很自然地不去伤害他。　兕(si 四),犀牛。

⑤兕无所投其角,虎无所措其爪,兵无所容其刃;

容,用(高亨)。

韩非说:"民独知兕虎之有爪角也,而莫知万物之尽有爪角也,不免于万物之害。何以论之?时雨降集,旷野闲静,而以昏晨犯山川,则风露之爪角害之;事上不忠,轻犯禁令,则刑罚之爪角害之;处乡不节,憎爱无度,则争斗之爪角害之;嗜欲无限,动静不节,则痤疽之爪角害之。""兕虎有域,而万害有原,避其域,塞其原,则免于诸害矣。"(《解老》)

⑥夫何故,以其无死地;

《庄子·庚桑楚》:"吾固告汝曰:'能儿子乎?'儿子动不知所为,行不知所之,身若槁木之枝,而心若死灰。若是者,祸亦不至,福亦不来。祸福无有,恶有人灾也?"

吴澄说:"十类之中,生之徒有其三,死之徒有其三,之生动之

死地者亦有其三，则其为九矣。九之外有其一，太上真人也。摄犹摄政、摄官之摄，谓不忍生为己有，若暂焉管摄之。以虚静为里，柔弱为表，块然如木石之无知，侗然如婴儿之无欲，虽遇猛兽恶人，此不逃避，而彼自驯狎不加害也。盖其渣滓消融，神气淡漠，如风如影，莫可执捉，无可死之质，纵有伤害之者，何从而伤害之哉？”

五十一章

[原文]

道生之,德畜之;[1]
物形之,势成之。[2]
是以
万物莫不尊道而贵德。
道之尊,德之贵,
夫莫之命而常自然。[3]
故道生之,德畜之,
长之畜之,
亭之毒之,
养之覆之。[4]
生而不有,
为而不恃,
长而不宰,
是谓"玄德"。[5]

[译文]

道化生万物,德畜养万物,
生命之质使万物各具形态,
生命之根使万物自我完成。
因此
万物无不尊崇道而贵重德。
道之所以受尊崇,德之所以被贵重,
就是因为它

并不干预万物而顺其自然。

所以道化生万物，德畜养万物，

使它们发育成长，

使它们成熟结果，

使它们得到畜养和保护。

生养万物而不据为己有，

为万物尽力而不自恃己功，

作万物之主而不主宰万物，

这就是玄远幽深的大德。

[评析与注解]

本章河上公题为养德，学道练功的人，“常在利他道上行”，就是要养德。没有德的人，是不可能学好道练好功的。道为万物而尽心尽力，但不占有万物，作了贡献而不居功，作为万物之主而不宰割万物。人，应效法道的这种自然之性，涵养这样的大德，才能成为一个真正的人，才能维持人类的生存而不灭亡。

①道生之，德畜之：

畜(xù 序)，养。

宋常星说：“道本无形，德本无迹。畜者，是德之用也。有此道，便有此德；有此德，便有此畜。物之得于道者，便是德；德之养于物者，便是畜。天地万物非道而不生，非德而不畜。畜者，含蕴滋润，辅翼陶成。飞潜动植，万有不穷，皆是培植极厚而无不遂者也。故曰德畜之。”

大自然的万事万物都是由道生化而来的，道是本体，而德则是它的功用和性能，它可以使万事万物发生各种变化。各种具体事物要完成自身的发展，臻于成熟，就要靠德来蓄养，人也不例外，同样是由道化生的，同样需要德的蓄养来强化自己的生命力。从气功角度讲，练功人若不注重修德，非但身体不能完善，功夫不能上长，还会走向反面。我们所说的德不仅仅指伦理道德。庞明教授在《简明

智能气功学》一书中，把道德分为四类：1、自然道德（宇宙大自然中万事万物的道德）；2、社会道德（指人特有的道德）；3、自然社会道德（指人在特定的发育阶段所具有的特殊道德状态）；4、社会自由道德（是人们通过学练气功，克除了私欲，克除了情绪干扰，克除了人我的分别，呈现出了大脑功能高度发展，人的生命活动真正步入自觉的整体层次的高级境界。

②物形之，势成之：

形，成形。　　“势”，遗传，基因。

帛书本“势”作“器”。“势”字义长，故从今本。

释德清说：“故道德无形。形，犹见也。苟不知道德之大，但即物而观，可知已。故曰物形之。且道之生物，唯一气流行。苟无四时寒暑之序，生杀之势，虽则生之畜之，而亦不能成熟之也。所以成万物者，又因其势也。”

释氏的说法，把势看成是环境的作用，任何事物都离不开具体的环境，可以看出环境的重要性。但环境毕竟是外在的，还要有内在的因素。内在的因素是第一性的，外在的环境是第二性的。

③道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然：

“命”，帛书本作“爵”，傅本、杜光庭本也作“爵”。“命”，命令，指使。“爵”，封。

“道之尊”，“德之贵”，本来可以说成“道尊”“德贵”，但那就变成两句话了，而中间加一“之”字，就成了两个短语，语意加强了，语气也连贯下来。　　“莫之命”是否定句，今天则说成“莫命之”，但古时习惯上把代词提前，以表强调。

由于各种事物都是由道和德化生形成的，所以万事万物都尊重道，贵重德。

吴澄说：“人之尊贵，必或命之。天子之尊，以上帝命之而后尊；诸侯之贵，天子命之而后贵。道尊德贵，则非有命之者，而万物常自如此尊贵之也。”

④长之育之，亭之毒之，养之覆之：

河上本“亭之毒之”作“成之熟之”。　　“养”，傅本、范本作

“盖”。

“亭”，化育，生成。　“毒”，养育，成熟。

“亭”、“毒”均作使动用法。　“覆”，覆盖保护。

此说道的功能，可以生成长养培育万事万物，使其发育成熟，并覆盖保护万事万物。

⑤生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德”：

恃，自负，恃强。宰，主宰。玄，广远幽深。

意解详见译文。

五十二章

[原文]

天下有始，
　以为天下母。①
既得其母，
　以知其子；
既知其子，复守其母，
　没身不殆。②
塞其兑，闭其门，
　终身不勤；
开其兑，济其事，
　终身不救。③
见小曰明，
　守柔曰强。④
用其光，复归其明，
　无遗身殃，
是为袭常。⑤

[译文]

天地有它的开始——混元一气，
　混元一气是天地万物之母。
既已得到天地万物之母；
　就应认识到自身就是它的儿子；
既已认识到自身就是它的儿子，
　就要守护它的母，才能终身不受危害。

堵上情欲之孔，关上情欲之门，
　病魔就永远不会缠身；
打开情欲之孔，增加情欲之门，
　一辈子都得不到挽救。
能洞见微妙才叫明，
　能守柔处弱才叫强。
运用心神之光，回复内在之明，
　就不会给自己留下灾殃，
　这就叫回归道的真常。

［评析与注解］

这一章河上公题为归元。元是本，是根，也就是道。道是本元，也就是混元气。人生之初，混元气最多，因而生命力极其旺盛。所以，人生之初是朴，是真，是善，是美。要达到这种美好的境界，必须去除私欲杂念，收视反听，抱一守中，才能见微知著，执本驭末，才能“无遗身殃”，终生无患。

①天下有始，以为天下母：

河上公说：“始有道也。道为天下万物之母。”

杜光庭说：“资气曰始，资生曰母。”“始者冲气也，言此冲气生成万物，有茂养之德，可以为天下母。”

庞明说：“‘道’：构成整个物质世界的最基本的存在，它独立于时间和空间，是宇宙的本根，存在于宇宙万物之中。”

“天地之形、质开始形成之时，分别称为‘太始’和‘太素’。而处于天地之‘气形质具未相离’的‘浑沦’状态的原始物质，就是天地的先天混元气。”(《气功要旨》27—36 页)

②既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆：

殆，危殆。

董思靖说：“人受气以生，气为母。神寓于气，故为子。守母则气专神安。”

③塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救：

“济”，增。　　“勤”，病。

马叙伦说：“勤借为瘽，《说文》：‘瘽，病也。’”按勤与救对，注家多解勤为劳。而劳与救无关。救是救药，故马说是。

奚侗说：“《易·说卦》：‘兑为口’，引申凡有孔窍者皆可云兑。《淮南子·道应训》：‘王者欲久持之，则塞民之兑。’高注：‘兑，耳目鼻口也。’”按从气功角度讲，耳目鼻口属七窍，练气功时，要求七窍闭合。

“济其事”，河上公说：“济，益也。益情欲之事。”

④见小曰明，守柔曰强：

韩非说：“昔者纣为象箸而箕子怖。以为象箸必不加于土铏，必将玉犀之杯；象箸玉杯必不羹菽藿，则必旄、象、豹胎；旄、象、豹胎必不衣短褐而食于茅屋之下，则锦衣九重广室高台。吾畏其卒。故怖其始。居五年，纣为肉圃，设炮烙，登糟丘，临酒池，纣遂以亡。故箕子见象箸以知天下之祸。故曰：‘见小曰明’。”

“勾践入宦于吴，身执干戈，为吴王洗马，故能杀夫差于姑苏。文王见詈于王门，颜色不变，而武王擒纣于牧野。故曰：‘守柔曰强’。”（《喻老》）

张尔歧说：“此章言体道之事。始于母，指道也。子，万物也。知小守弱，即守母也。小、柔即希、夷、微之意，形容道妙之辞。视而不可见者，小也；能见此不可见，是曰明。守之而无可守，柔也；能守此无可守，是曰强。”

⑤用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常：

“光”，指心神之光。　　“无”，通勿。　　“袭”，继承。

“常”，常道。　　“袭常”：王本、河上本作“习常”。帛书本、傅本、杜本作“袭”。此从帛书本。

王安石说：“用光复归其明者，盖光者明之用，明者光之体。言强则知柔之为体，言明则知光之为用。惟其能用其光，复归其根，则终身不至于有咎，而能密合常久之道，故曰‘无遗身殃，是谓袭常。”

五十三章

[原文]

使我介然有知，
　行于大道，
　唯施是畏。[1]
大道甚夷，
　而人好径。[2]
朝甚除，
　田甚芜，
　仓甚虚；[3]
　服文彩，
　带利剑，
　厌饮食。[4]
财货有余
　是谓盗竽，
　非道也哉！[5]

[译文]

如果我确实有一点点认识，
　就是要走大道，
　怕只怕误入歧途。
大道本是很平坦的，
　而有人就是喜欢走小道。
朝廷宫殿富丽堂皇而打扫得干干净净，
　而农田却无人耕种荒芜不堪，

粮仓也都是空空荡荡的；
公子王孙却穿着华丽飘逸的服饰，
佩带着明明亮亮的刀剑，
吃着山珍海味却说无味。
搜刮了那么多的民财，
简直就是大盗，
就是大逆不道！

[评析与注解]

本章是写当时的人君，搜刮民财，穷奢极侈，简直就是强盗。黄宗羲在《原君》里说得更为激烈："屠毒天下之肝脑，离散天下之子女，以博我一人之产业，曾不惨然，曰：'我固为子孙创业也。'其既得之也，敲剥天下之骨髓，离散天下之子女，以奉我一人之淫乐，视为当然，曰：'此我产业之花息也。'然则天下之大害者，君而已矣。"而老子在两千多年前就已提出了暴君之害。

①使我介然有知，行于大道，唯施是畏：
"介然"，心志专一的样子，而又有耿耿于怀之意。
荀子说："善在身，介然必以自好也。"(《修身》)
范应元说："使我者，老子托言也。"
王念孙说："施读为迆。迆，邪也。""迆"(yí 以)，《说文》："邪行也。"

"唯施是畏"，这是古汉语的特有句式，唯表只有，即只关心这一点，把所有的精力都集中到这一点上。是，表加强语意。如唯利是图，唯命是从，至今还在使用。"唯施是畏"即就怕误入邪道。

②大道甚夷，而人好径：
奚侗说："人指人主言，各本皆误作民，与下文谊不相属。盖古籍往往人民互用，以其谊可两通。此人字属君，自不能借民为之。"
河上公说："径，邪不平正也。"
按径，有直的意思，走直路要近一些，因有捷意。但直路不一定

是大路。因有小道、便道、抄道之意。

③朝甚除，田甚芜，仓甚虚：

"除"有治的意思。"除"与"芜"相对，故芜也有不治的意思。农民都被征发到国都去修治殿堂去了，无人治田，所以甚为荒芜。田地荒芜，粮仓自然空虚。

范应元说："朝甚除者，谓朝廷尚施为，宫吏傷痛，需求百出，伤财害民，遂致田野荒芜。"

④服文彩，带利剑，厌饮食：

"服"，穿着佩戴。　"文彩"，织成花纹的贵重锦缎。

古时佩带刀剑，表示尊贵。　"厌"，这里当作"餍"，是吃饱了，再也吃不下去了。这里是说"食前方丈"，极尽豪奢，所以才说"餍饮食"。

⑤财货有余，是谓盗竽，非道也哉：

"竽"，韩非引作"竽"，而王本、河上本作"夸"。帛书甲本作"夸"，乙本作"竽"。夸有大的意思。　竽，本是乐器，又是诸乐器之首。故盗夸有大盗之意，盗竽有盗魁之意。

宋常星说："此二句，是总结上文之义。上文所谓宫殿衣食之美，货财自足之余，苦民力以自乐，取民赋以自用。其乐也，不与民同；其财也，不与民共。此等所谓炫于外而虚其内，丧其本而求其末。其内既虚，其本既丧，有者非有，富者非富。是以谓之盗夸。"

五十四章

〔原文〕

善建者不拔，
善抱者不脱，
子孙以祭祀不辍。①
修之于身，其德乃真；
修之于家，其德乃余；
修之于乡，其德乃长；
修之于国，其德乃丰；
修之于国，其德乃普。②
故以身观身，
以家观家，
以乡观乡，
以国观国，
以天下观天下。③
吾何以知天下然哉？
以此。④

〔译文〕

善于修身立德的人，他的心不会动摇；
善于抱一守中的人，他的神不会失落；
子孙体道，世世代代香火不会断绝。
修道治身，他的德才会淳真；
修道治家，他的德才会有余；
修道治乡，他的德才会精进；

修道治国，他的德才会丰隆；

修道治天下，他的德才会普及。

所以，以我之身，观人之身；

以我之家，观人之家；

以我之乡，观人之乡；

以我之国，观人之国；

以我之天下，观人之天下。

我怎么会了解天下的盛衰呢？

就是通过以上的道理了解的。

[评析与注解]

这一章老子讲如何治身、如何治家、治乡、治国、理天下。老子何尝不关心家国天下呢？人们都熟悉儒家所说的修身、齐家、治国、平天下的道理。《礼记·大学》说：

"大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。"

"古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至庶人，壹是皆以修身为本。"

从这一点上来讲，儒、道的思想本源是一致的。

①善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍：

辍(chuò 绰)，停止，这里有中断、断绝之意。

河上公说："建，立也。善以道立身立国者，不可得引而拔也。善以道抱精神者，终不可拔引解脱。"

范应元说："善建德者，深而不拔；善抱道者，固而不脱。"

韩非说："为人子孙者，体此道以守宗庙，不灭之谓祭祀不绝。"

(《解老》)

"楚庄王既胜晋师，狩于河雍，归而赏孙叔敖。孙叔敖请汉间之地，沙石之处。楚邦之法，禄臣再世而收地，唯孙叔敖独在。此不以其邦为收者，瘠也。故九世而祀不绝。"(《喻老》)

②修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余，修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普；

"国"，韩非引作"邦"。帛书甲本作"邦"，乙本作"国"。原作"邦"，因避刘邦讳而改作国，故汉以后抄本均作国。

长，读(zhǎng 掌)，进。

这里是说修身而后才能成为一家之表率，才能治家；家治而后才能影响一乡，才能治乡；乡治而后才能推广一国，才能进而治国；国治而后才能普及天下，才能治理天下。

③故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下；

宋常星说："观天下众人之身，如自己之一身；观自己之一身，即是天下众人之身。"

魏源说："圣人惟修其一身之德，则足于内者无所假于外，故真也。取人人所同具者而独全之，夫谁不在所建所抱之中乎？推而及之家国天下，亦不过此德之所余，以长之、丰之、普之而已。一德之外无余事，一真之外无余修也。夫何故？一人之身，一家一乡一国一天下之身是也。千万人之性情，一身之性情是也。苟吾身之德既修，则以我之身，观人之身，彼此无异，是故家国天下之人虽不一，而彼家之身，犹此家之身，观于吾一家之人而足矣。彼国之身，犹此国之身，观于一国之人而足矣。即今之天下，亦古之天下；后之天下，亦今之天下。同此身即同此德，其同然之理，岂能外此而别有所知哉？不外吾身而得之矣。古之谓藏天下于天下者，用此道也。"

④吾何以知天下然哉？以此：

河上本"然"上有"之"字。

五十五章

[原文]

含德之厚，
　比于赤子；[1]
毒虫不螫，
　猛兽不据，
　攫鸟不搏。[2]
骨弱筋柔而握固，
　未知牝牡之合而峻作，
　精之至也；[3]
终日号而不嗄，
　和之至也。[4]
知和曰常，知常曰明，
　益生曰祥，
　心使气曰强。[5]
物壮则老，谓之不道，
　不道早已。[6]

[译文]

道德深厚的人，
　就如同无知无欲的婴儿一般：
毒虫不去蜇他，
　猛兽不去扑他，
　凶禽也不去抓他。
他骨弱筋柔而紧紧地攥着小拳头，

还不懂男女交合而阴茎时而勃起，
那是淳精之气充足的缘故；
整天号哭而声音并不嘶哑，
那是纯和之气充沛的缘故。
懂得了纯和之气就叫合于常道，
懂得了常道就叫神志清明；
违背自然，贪色纵欲，就会产生灾祸；
以有欲之心滥用和气就是逞强。
物极必反，人一壮就会衰老，就背离了天道，
背离了天道很快就会死亡。

[评析与注解]

本章河上公题为玄符。玄有玄妙深远之意；符是印信，用现代的话来讲，姑且称之为信息。这一章就是谈道德谈信息的。因为赤子之心，善良淳厚，发出来的信息也是善良淳厚的，所以"毒虫不螫，猛兽不据"。从气功角度讲，我们如能永保赤子之心，才能回归道的本然，才能避开"物壮则老"的规律，而尽其天年。

①含德之厚，比于赤子：
赤子，初生的婴儿，无知无欲，对任何事物都无分辨，也无所求，自然之性较多，生命力极盛。

这里是说道德深厚的人如同赤子一般。

②毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏：

"毒虫"，王弼本作"蜂虿虺蛇"，帛书本作"蜂虿蝎蛇"。而河上本作"毒虫"，注云："蜂虿虺蛇不螫"。而他本又多作"毒虫"，因知"蜂虿虺蛇"乃"毒虫"之注，抄书人将注误抄入正文。

螫（shì 式），毒虫用尾刺人射毒，今叫蜇。　据，猛兽用爪扑捉动物叫据。　攫（jué 诀），古猿，这里用作形容词，以形容其猛。　搏，搏击，猛禽扑物先用其翅膀击打。

王弼说："赤子无求无欲，不犯众物，故毒虫之物无犯之。"

③骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也：

牝(pìn 聘)，雌性动物。　牡(mǔ 亩)，雄性动物。　峻(zuì 朘)，帛书本作朘。男孩的小雀儿，即生殖器。　作，勃起。

河上公说："赤子未知男女之合会，而阴作怒，由精气多之所致也。"

④终日号而不嗄，和之至也：

嗄(shà 煞)，声音嘶哑。　和，指和气，纯和之气。

吴澄说："形未完而气自专，情未感而气自应，由其精气纯一之极也。声久费而气不伤，由其和气调适之甚也。"

庞明说："如果人的道德修养很高，具备赤子之心，那么他就从本性上与'道'相符，因而和大自然之气相通，而获其充分的供养。这样，体内元气充盈，就能达于'精之至'、'和之至'。这样的人，一定是生机勃勃，并具备超乎常人的智能。"见《气功要旨》第四章德为功之母。

⑤知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强：

"常"，自然。　"益生"，增生，如骨质增生病的增生。"祥"，原指吉凶之兆，指吉也指凶。这里指凶。　强"，这里是说逞强。

河上公说："人能知和气之柔弱，有益于人者，则为知道之常也。""人能知道之常行，则日以明达于玄妙也。"

苏辙说："益生使气，不能听其自然，日于日刚强，而老从之，则失其赤子之性矣。"

《庄子》里有一段谈话，能帮助我们了解"益生"："惠子谓庄子曰：'人固无情乎？'庄子曰：'然'。惠子曰：'人而无情，何以谓之人？'庄子曰：'道与之貌，天与之形，恶得不谓之人？'惠子曰：'既谓之人，恶得无情？'庄子曰：'是非吾所谓情也。吾所谓无情者，言人不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。'惠子曰：'不益生，何以有其身？'庄子说：'道与之貌，天与之形，无以好恶内伤其身。今子外乎子之神，劳乎子之精，倚树而吟，据槁梧而瞑；天选子之形，子以坚白鸣。'"(《德充符》)

范应元说："生道无为，岂可益之？冲气自然，岂可使之？是以朱真人曰：'道者炁(气)也。道体者，虚无也。虚无者，自然也。自然者，无为也。无为者，心不动也。内心不动，则外境不入；内外安静，则神定气和；神定气和，则元气自正；元气自正，则五脏流通；五脏流通，则精液上应；精液上应，则不思五味；五味已绝，则饥渴不生；饥渴不生，则三田已盛；三田自盛，则髓坚骨实，返老还元。如此修养，则真道成矣。'以此证之，则何尝益生？"

⑥物壮则老，谓之不道，不道早已：

此三句已见三十章。"壮"、"老"、"已"，均指生物发展规律而言。初生而弱，继之而壮，终而老死。"已"，完了，故也有死的意思。"道"，在这里用作动词，不道即不依道而行，故早已。

《庄子》里有一段话是依道而行的，可作背道者之鉴：

"至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默；无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳女(汝，下同)形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮。我守其一，以处其和；故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。"(《在宥》)

五十六章

[原文]

知者不言，言者不知。[1]
塞其兑，
闭其门；[2]
挫其锐，
解其纷；
和其光，
同其尘，[3]
是谓玄同。[4]
故不可得而亲，
不可得而疏；
不可得而利，
不可得而害；
不可得而贵，
不可得而贱；
故为天下贵。[5]

[译文]

真正懂道的人不说，
说的人并不懂道。
闭上嗜欲之口，
关上情欲之门；
削去智者的锋芒，
解除拗者的纠纷；

使人们和光同济，
　尘垢同康，
　这就叫做同于大道。
所以根本就没有亲近，
　也没有疏远；
根本就没有图利之心，
　也没有害人之意；
根本就没有高贵之情，
　也没有卑贱之念；
所以才为天下所敬重。

[评析与注解]

本章河上公题为玄德。这里写有道的人是不随便讲道的，但必要时却又苦口婆心谆谆教诲，如四章、五章、六章、十章、十六章等，都是讲怎样修身、怎样体道的。他对贪欲之人，帮助他们如何"塞兑"、"闭门"；他对忿争的人，如何"挫锐"、"解纷"；对污浊之人，如何"和光""同尘"。他对人无亲无厚，无贵无贱，一视同人，与道合为一体，所以称之为"玄同"。

①知者不言，言者不知：

《庄子·外物》："筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。"

②塞其兑，闭其门：

已见五十二章。

③挫其锐，解其纷；和其光，同其尘：

已见四章。

④是谓玄同：

玄在这里指道，即与道同。

宋常星说："此句是总结上文之言。上文所谓塞兑、闭门、挫锐、解纷、和光、同尘，皆是与世玄同之妙义。玄同者，谓圣人之同，非世

人之同。圣人之同，妙应不测，浑然无迹。离分别，忘名相，以道同天下。”

⑤故不可得而亲，不而得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱，故为天下贵：

圣人无私，故无亲疏；无欲，故无利害；无名，故无贵贱。

王弼说：“无物可以加之也。”

苏辙说：“凡物可得而亲，则亦可得而疏；可得而贵，则亦可得而贱。体道者均覆万物，孰为亲疏？等观顺逆，孰为利害？不知荣辱，孰为贵贱？情计之所不及，此所以为天下贵也。”

释德清说：“以其圣人寄迹寰中，心超物表，不在亲疏利害贵贱之间，此其所以为天下贵也。”

五十七章

［原文］

以正治国，
　以奇用兵；
　以无事取天下。[1]
吾何以知其然哉？
　以此：[2]
天下多忌讳，而民弥贫；[3]
　人多利器，国家滋昏；[4]
　人多伎巧，奇物滋起；[5]
　法令滋彰，盗贼多有。[6]
故　圣人云：
　“我无为而民自化，
　我好静而民自正，
　我无事而民自富，
　我无欲而民自朴。[7]”

［译文］

以常理治国，
　以出奇制胜之术用兵，是为有事；
　有事则扰民，当以无事治天下。
我怎么知道是这样的呢？
　从下面种种情况就可以看清楚：
天下的禁忌越多，百姓就越贫困；
　人君的权利越大，国家就越混乱；

人君的奢求越厉害，珍器异宝就会涌现；

法令越繁琐，盗贼就会越来越多。

所以圣人说：

"君上无为而百姓自然淳化，

君上好静而百姓自然清正，

君上无事而百姓自然富足，

君上无欲而百姓自然淳朴。"

[评析与注解]

本章河上公题为淳风。这一章正是写如何移风易俗，如何使风俗淳朴的。我们常说"上行下效"，这正是本章说的上无为而下"自化"、"自正"、"自富"、"自朴"的道理。

①以正治国，以奇用兵；以无事取天下：

正，正理、常理，即用法、用刑等等。　　奇，不正。

"以正治国，以奇用兵"，都和道相反，是为有事，有事则扰民，是不能治理天下的。所以四十八章说："取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。"

范应元说："以正治国，以奇用兵，不若以大道无事而取天下也。"

焦竑说："'无事'一作'无为'。"这就是说他看见过"以无为取天下"的本子。

②吾何以知天下然哉？以此：

"何以知天下然哉"指前三句，"以此"指后四句。

③天下多忌讳，而民弥贫：

"忌讳"指禁令。

弥，更加。

河上公说："天下谓人主也。忌讳者，防禁也。令烦则奸生，禁多则下诈。相殆故贫。"

④人多利器，国家滋昏：

王本人作民。

蒋锡昌认为:"民,当从诸本作'人'。盖'天下多忌讳'、'人多利器'、'人多伎巧'、'法令滋彰'四句皆指人王而言,以明有事之不足以治天下也。"

还有一点,如作'民多利器'则很难理解。什么是利器?利器是权,老百姓有什么权呢?这话根本讲不通。民,大概是抄书人改动的。杜光庭本也作人,作人是。但人,只指人君还不够全面,还应包括权臣、重臣在内。故作"人",不作"君"。

还有"利器"是怎么来的呢?《论语·卫灵公》有句话:"工欲善其事,必先利其器",因知利器是从工具而来的,工具早就有了,这话也不一定是孔子总结出来的,当为工人之作。但工人说得不一定这样完整,而"善其事""利其器"的对仗工稳,这里可能有孔子的修改和润色。由此可知,利器原指工具,木匠没有好家什,就做不出来好活。这是利器的本义。

宋常星说:"人之有权,如有利器在手一般……君之权移于下,臣之权僭之于上,纪纲法度,刑赏黜陟,皆可以滥用,皆可以妄为也。"

⑤人多伎巧,奇物滋起:

"伎"同技。

河上公说:"人谓人君,百里诸侯也,多知技巧,谓刻画宫观,彫琢服章,奇物滋起。下则化上,饰金镂玉,文绣彩色,日以滋甚。"

"下则化上",是河上公的话。至今老百姓还流传着"上有好者,下必有甚者焉",这是《孟子》里的话,但也不是孟子的发明,而是他根据流传的谚语总结润色出来的。而我们还要进一步探讨,找出为什么。那就是说上边需求太多,百姓不得不想方设法来完成任务,于是各式各样的珍玩奇器才会出现,这就不单纯是化上的问题了。

⑥法令滋彰,盗贼多有:

法令,河上本作法物。

王安石说:"法令者,禁天下之非。因其禁非,所以起伪。盖法出奸生,令下诈起。故曰:'法令滋彰,盗贼多有。'"

《汉书·龚遂传》有一个故事：

宣帝即位后，渤海一带盗贼并起，郡守不能禽制。丞相御史荐龚遂。时遂已七十余，上召见。遂请一切便宜从事，上许之。至渤海界，郡闻新太守至，发兵以迎，遂皆遣还，下令"属县一律废除捕盗官吏。持农具者，皆为良民，官吏不得追问。持兵者乃盗贼也。"遂单车独行至府，郡中安然，盗贼无影无踪。

⑦故圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴：

我指圣人，亦即人君。人君无为好静，则禁令不多；禁令不多则百姓易于接受，百姓易于接受就能养成习惯，这就叫化。这种习惯无欺诈，所以叫正。不造宫殿，服装简朴，赋敛很轻，百姓自然富足。人君无为无欲，百姓自无奢望，风俗自然淳朴。

这四句指的是人君，但用的字却是"我"，故一语双关。老子书中多处说的是侯王，但更主要的还在于自我修养。如果人人都能体道，天下自化、自正、自富、自朴，何必为治！

《论语·卫灵公》："子曰'无为而治者，其舜也与？夫何为哉？恭己正南面而已矣。'"

五十八章

［原文］

其政闷闷，
　其民淳淳；[1]
其政察察，
　其民缺缺。[2]
祸兮福之所倚，
　福兮祸之所伏，
孰知其极？
　其无正？[3]
正复为奇，
　善复为妖，
　人之迷，其日固久！[4]
是以圣人
　方而不割，
　廉而不刿，
　直而不肆，
　光而不耀。[5]

［译文］

为政宽宏，
　百姓就真诚；
为政苛刻，
　百姓就狡诈。
灾祸，幸福就倚在他的身傍；

幸福，灾祸就伏在他的身上。
有谁知道它的究竟？
难道就没有一定之规吗？
正常的变为偏邪，
善良的变为妖孽，
人们的迷惑，由来已久了！
因此圣人
虽方正而无棱角，
虽清廉而不苛刻，
虽刚直而不咄咄逼人，
虽光明而不炫耀。

［评析与注解］

老子认为政法宽宏，可以使民风淳厚；政法苛刻，则导致民风浇薄。他提醒我们，观察问题不要停留在某一点上，要看到乐极生悲，否极泰来，祸福相因，吉凶相伴，是福是祸并非不可捉摸，他用朴素的辩证思想给我们总结出处世的原则：屈己待人，与人为善，清静纯洁而不苛察伤人，功成业就而无居功炫耀之心。

①其政闷闷，其民淳淳：

"淳淳"，河上本作"醇醇"。"闷闷"，有宽宏之意。淳淳、醇醇，都有厚重之意。

王安石说："闷闷者，无所分别。唯其无所分别，则常使民无知无欲，故其民淳淳。"

②其政察察，其民缺缺：

"察"为明察，因有严急之意。"缺"为浇薄，因有斤斤计较之意。

王安石说："察察者，有所分别也。有所分别，则民不能无知无欲，而常缺缺矣。"

程以宁说："上行下效，捷如影响；天道好还，无往不复。"

③祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，孰知其极？其无正：

韩非说："人有福则富贵至，富贵至则衣食美，衣食美则骄心生，骄心生则行邪僻而动弃理。行邪僻则身死夭，动弃理则无成功。夫内有死夭之难，而外无成功之名者，大祸也。而祸本生于有福，故曰'祸兮福之所伏'。"(《解老》)

"孰知其极"是谁知道它的究竟？"其无正"，高亨说："其犹岂也"，难道就没有真正的是非曲直吉凶祸福了吗？这里连着两次反问，其结论自然是肯定的，只是没有表露出来罢了。

④正复为奇，善复为妖，人之迷，其日固久：

"奇"，偏邪。　　"妖"，妖孽。

韩非说："人莫不欲富贵全寿，而未有能免于贫贱死夭之祸也。心欲富贵全寿，而今贫贱死夭，是不能至于其所欲至也。凡失其所欲之路妄行者之谓迷，迷则不能至于其所欲至矣。今众人之不能至于其所欲至，故曰"迷"。众人之所不能至于其所欲至也，自天地剖判以至于今，故曰'人之迷也，其日故以久矣'。"(《解老》)按"故"固，"以"已古通。

韩非说的尽是众人，而老子说的多指人君。其实贫民一无所有，夫妻子女多互助，才得维持生活；而帝王将相则富有，多是君不君、臣不臣、父不父、子不子，其间常互相残杀。所以这"迷"多在上。

⑤是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀：

"方"，指方正。方正则有棱角，棱角锐利就易伤人。　　"不割"，是不割伤人，指能容人。

"廉"，是棱角锋利。　　"刿"(guì 贵)，刺伤。

"肆"：尽情，尽意，因有放肆之意。"不肆"，在这里有不逼人，能体谅人之意。　　"光"，光明正大。　　"不耀"，指不刺人眼目。

《淮南子·道应训》："晏公谓太卜曰：'子之道，何能？'对曰：'能动地'。晏子往见公，公曰：'寡人问太卜曰：子之道何能？对曰能动地。地可动乎？'晏子默然不对。出见太卜曰：'昔吾见句星在房心之间，地其动乎？'太卜曰：'然。'晏子出，太卜走(跑)往见公曰：'臣非能动地也，地固将动也。'晏子可谓忠于上而惠于下矣。故

老子曰'方而不割,廉而不刿。'"

宋常星说:"中正之道,是谓天下之大本,万法之元宗也。修身者,得其中,道无不就。齐家者,得其中,家无不齐。治国者,得其中,国无不治。中正之道,不容机智之巧,不生人欲之私。中正之理,无太过,无不及。是故圣人之所以为圣者,只是全此中正之道也。"

五十九章

[原文]

治人事天，
　莫若啬。[1]
夫唯啬，
　是谓早复，
　早复谓之重积德；[2]
重积德则无不克，
　无不克则莫知其极；[3]
莫知其极，
　可以有国(之母)；
有国之母，
　可以长久。[4]
　是谓
深根、固柢，
　长生久视之道。[5]

[译文]

修养身心就要事奉天道，
　事奉天道没有比爱精养神更为重要的了。
爱精养神，
　就是回复大道，
　回复大道才能积德深厚；
积德深厚就没有克服不了的困难，
　没有克服不了的困难，

　　就不知道它的终极；
不知道它的终极，
　　就有了不可动摇的根基；
有了不可动摇的根基，
　　就可以活得久长了。
　　这就叫做
根札得深，本立得牢，
　　就是长生久视益寿延年之道。

[评析与注解]

本章河上公题为守道。守道就是全章论证的中心，守道就要啬，从气功角度讲，啬就是爱精练气养神，尽量减少不必要的消耗。这样才能聚积更多的太和之气，根才能使根札得深，札得牢，才能延年益寿。

①治人事天莫若啬：

治与事对，人与天对，这是两个动宾词组组成的短语。　治人，是治身。　事天，是事奉天。　若，如。

啬，爱惜，指爱精养神。

韩非说："书之所谓'治人'者，适动静之节，省思虑之费也。所谓'事天'者，不极聪明之力，不尽智识之任。苟极尽则费神多，费神多则盲聋悖狂之祸至，是以啬之。啬之者，爱其精神，啬其智识也。"

《吕氏春秋》说："古人得道者，生以寿长，声色滋味能久乐之，奚故？论（贵生的准则）早定也。论早定则知早啬，知早啬则精不竭。"（《情欲》）

吴澄说："人所成之形，天所受之气。治、事，修之养之也。啬，所入不轻出，所用不多耗也。留形惜气要术也。"

按此气即冲和之气，即鸿蒙之气，混元之气。

②夫唯啬，是谓早复，早复之谓重积德：

王安石本、董思靖本、林希逸本、吴澄本均作早复，他本多作

"早服"。

王安石说："夫人莫不有视、听、思。目之能视，耳之能听，心之能思，皆天也。然视而使之明，听而使之聪，思而使之正，皆人也。然形不可太劳，精不可太用，太劳则竭（当作瘦），太用则瘦（当作竭）。惟能啬之而不使至于太劳太用，则能尽性，尽性则至于命。早复者，复于命也。"

十六章说："归根曰静，是谓复命"，复命就是回复性命之初，回归到根源上来，也就回到有生之初即混元气上。

韩非说："思虑静，故德不去；孔窍虚，则和气日入。故曰'重积德'。"（《解老》）

所以，和气日入则道增，道增则德厚，德厚就是"重积德"。

③重积德则无不克，无不克则莫知其极：

重积德则道增，道增则能以"天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间"（四十三章）则可以"不行而知，不见而名，不为而成"（四十七章），故"无不克"。克，有制胜之意。

"莫知其极"，莫，和"不"不同，"不"是否定副词，"莫"是无指代词，它排除一切对象，有"没有谁""没有什么"的意思。故"莫知其极"较"不知其极"在语意上有很大的增强。

④莫知其极，可以有国（之母），有国之母，可以长久：

高亨说："'可以有国'下疑当有'之母'二字。'国之母'者道也。五十二章曰：'天下有始，以为天下母'。天下母即道也，是其证。有国之母谓有道也，此两句犹云莫知其极，可以有道。有道可以长久，脱'之母'二字则失上句之旨矣。上句明言'早服道'，此文隐言'有道'，其辞浅深有序。"

韩非也认为有国之母是道，他说："所谓'有国之母'，母者道也。"这一点是正确的，但他在进一步阐明这个问题时，就把自己的法、术、势的"术"的观点加了进去，他说："道也者，生于有国之术，所以有国之术，故谓之有国之母。"

还有一点可以作"有国之母"脱落的旁证。魏源说："黄茂材'莫知其极'无叠句"。这可以证明黄茂材本在"莫知其极"下脱落了叠

句符号，则“有国之母”的叠句号的脱落，也就不足为怪了。

再说，全章都是连环句，前句的谓语则为后句的主语，“夫唯啬是谓早复，早复谓之重积德，重积德则无不克，无不克则莫知其极”，唯独“有国”脱“之母”二字，则显然是脱漏无疑了。

⑤是谓深根、固柢，长生久视之道：

深、固均用作动词。韩非引作“深其根，固其柢”。直根为根，侧根为柢。长生是活得长，久视是视得久。并非“长生不老”。所以荀子也说：“是庶人之所以取暖衣饱食长生久视以免于刑戮也。”(《荣辱》)

董思靖说：“程伊川曰：‘修养之所以引年，国祚之所以祈天永命。常人之至圣贤，皆工夫到这里，则有此应矣。”

程以宁说：“人身上丹田泥丸宫栖神也，非后天之神，乃先天之神也。下丹田水精宫藏精也。树根深则不拔，人以精全为根深，非后天之精，乃先天之精也。中丹田黄庭宫藏气也。花蒂固则坚实，人以气全为固蒂，非后天之气，乃先天之炁也。是谓深根固蒂长生久视之道。”

“长生久视”并不是说长生不老，从气功角度讲，是说练功可以耳聪目明，身体健康，能够享尽天年。老子从养生的观点出发，人人养生，人人自爱，社会自然安定，国家自然太平。这是很平常的道理，也是治国之本，可惜的是很少有人理解，很少有人实行，所以老子说：“吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行。”(七十章)

六十章

[原文]

治大国，
若烹小鲜。[1]
以道莅天下，
其鬼不神；[2]
非其鬼不神，
其神不伤人；
非其神不伤人，
圣人亦不伤人。[3]
夫两不相伤，
故德交归焉。[4]

[译文]

治理大国，
就像炖小鱼一样，不能乱搅和。
用大道君临天下，
鬼怪就不能兴风作浪了；
不是鬼怪不能兴风作浪，
是神灵并不伤害人；
不是神灵不伤害人，
是圣人根本就不伤害人。
人神两不相伤，
所以圣人归德于百姓，
百姓归德于圣人。

[评析与注解]

"治大国若烹小鲜",这是一个比喻,就是说治国不能扰民,以道莅天下则无为,无为则更不扰民,百姓可以各安其居,各乐其业。而治身也是如此。宋常星说:"以是思人之有身,即如天下之有国;心为一身之主,即如皇王是一国之主。身中之阴气屈而不伸,身中之阳气伸而不屈,即是身中鬼神之道。果能认的道为性之本,性是心之源,以大道立性命之根基,以神气施阴阳之造化,进大防危,未尝不是烹小鲜而治大国也。"所以说治大国也必须从修身这个根本做起。

①治大国若烹小鲜:

烹,煮。　小鲜,小鱼。　煮小鱼不能搅和,一搅和就烂了。

韩非说:"工人数变业则失其功,作者数摇徙则亡其功。一人之作,日亡半日,十日则亡五人之功矣。万人之作,日亡半日,十日则亡五万人之功矣。然则其人弥众,其亏弥大矣。……治大国数变法则民苦之。"(《解老》)

②以道莅天下,其鬼不神:

吴澄说:"有道之主,以道临莅天下,简静而不扰其民,故民气和平,充塞两间,相为感应,而天地之气,无或乖戾。故鬼不为灵怪兴妖灾也。"

吴澄说的很有道理,天地之间,充满和气,相为感应,则民安泰;大兵之后,天地之间,充满怨气,灾荒疾疫,必然泛滥。大至国家,小至人体,能否安泰,关键在于能否保持中和之气。

③非其鬼不神,其神不伤人;非其神不伤人,圣人亦不伤人:

《礼记·中庸》:"国家将兴,必有祯祥;国家将亡,必有妖孽。"

吴澄说:"所以不伤害人者,非自能如此也,以圣人能使民气和平、不伤害天地之气;天地之气亦和平,而不伤害人也。曰鬼曰神,皆天地之气,名二而实一也。"

吴澄把鬼神说是天地之气,已经是很科学的了,而《管子·内

业》还有更进一步的说明：

"思之思之又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。"世上有鬼神吗？没有，亦即天地之气，亦即精气之极也。

④夫两不相伤，故德交归焉：

圣人用天道治国，百姓循天道生活，故德不亡不散，民归德于圣人，圣人归德于民。从气功角度讲，人若用大道修身，处清静无为，则能健康长寿。

六十一章

[原文]

大国者下流，
　天下之交，
　天下之牝。[1]
牝常以静胜牡，
　以静为下。[2]
故大国以下小国，
　则取小国；
小国以下大国，
　则取大国。[3]
故或下以取，
　或下而取。[4]
大国不过欲兼畜人，
　小国不过欲入事人。[5]
夫两者各得其所欲，
　大者宜为下。[6]

[译文]

一个大国就要处在江河的下游那样，
　作为天下的交汇之处，
　要处在天下雌性的地位。
雌性常常以安静胜过雄性，
　就在于它安静而甘居下位。
所以大国对小国谦让，

就可以取得小国的拥戴；
小国对大国谦让，
就可以取得大国的庇护。
所以大国谦让就能左右小国，
而小国谦让才能为大国所容。
大国不过是要驾取小国，
小国不过是要事奉大国。
这样二者都能得到其所欲，
而大国就更应该谦让。

［评析与注解］

本章河上公题为谦德。八章“上善若水”，二十八章“知其雄，守其雌”都是写要以谦让为本的。所以人君只有谦下，才能取得天下的拥戴。人也如此，只有谦下，胸怀宽阔，心包万物，才能练功功高，办事事成，修身身健。

①大国者下流，天下之交，天下之牝：

帛书甲本国作邦。　　按“大国者下流”因下面有“天下之交，天下之牝”，故省天下二字，这是蒙后省。而傅奕不解此意，又在“下流”之上妄加“天下”二字。

这句话和前章一样，也是比喻。是说治理大国像居住在江河的下游一样，做为天下的交汇之处，要像雌性那样柔和谦让。如高高在上，像雄性那样高傲，天下人就不敢聚集到你这里来了。

②牝常以静胜牡，以静为下：

王弼说：“雄躁动贪欲，雌常以静，故能胜雄也。以其静，复能为下，故物归之也。”

③故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国：

有的本取作聚。王本、河上本、帛书本均作取。

下，谦让，谦下。　　取，取得，小国取得大国的保护；大国取得小国的信任，爱戴。

《孟子·梁惠王》:"以大事小者,乐天者也;以小事大者,畏天者也。乐天者保天下,畏天者保其国。"

④故或下以取,或下而取:

"以""而"有别:

《左传·僖二十六年》:"凡师,能左右之曰以。"注:"左右谓进退在己"。据此可知大国对小国用"以",因为大国能左右小国;小国对大国无可左右,故用"而"。

⑤大国不过欲兼畜人,小国不过欲入事人:

兼,同时取得多数叫兼。　　畜,养。　　入,归,属。

国家大了,兵力物力雄厚,人们望而生畏,必须处处谦下,才能使天下归心。

《礼记·中庸》:"凡为天下国家有九经,曰:修身也,尊贤也,亲亲也,敬大臣也,体群臣也,子庶民也,来百工也,柔远人也,怀诸侯也。"

⑥夫两者各得其所欲,大者宜为下:

这里是说小国大国都要以谦下为本,才能取得彼此的信任,而大国更应该谦下。老子在五千言中,一再提到天下,据《老子新译》统计,有五十六次之多,其意就在以天下为怀。周文王施仁政,天下三分之二的诸侯归西伯,故武王一举而取天下。

林希逸说:"大国不过欲兼畜乎人,小国不过欲入事乎人,二者皆非自下不可。惟能自下,则两者皆得其欲。然则知道之大者,常以谦下为宜矣,此句乃一章之结语。其意但谓强者须能弱,有者须能无,始为知道。一书之意,往往如此,解者多以其说喻处,作真实说,以故失之。独黄茂材云:'此一篇全是借物明道',此言最当。"

六十二章

[原文]

道者，万物之奥，
善人之宝，
不善人之所保。[1]
美言可以市尊，
美行可以加人；[2]
人之不善，
何弃之有？[3]
故立天子，置三公，
虽有拱璧，
以先驷马，
不如坐进此道。[4]
古之所以贵此道者何？
不曰求以得，
有罪以免耶？
故为天下贵。[5]

[译文]

道是万物的藏府，
是善人之宝，
又是不善人的向导。
善言，可以取得人们的尊重，
善行，可以受到人们的敬仰；
一个人做错了事，

哪有就抛放他的道理呢?
所以,创立天子,设置三公,
捧着贵重的拱璧在前,
驷马随后,
还不如进修此道更为重要。
古时为什么对道这么重视呢?
难道不是求什么便可以得到,
有罪就可以获免吗?
因此才被天下所贵重。

[评析与注解]

这一章河上公题作"为道"。道,善人得到它可以修身而神全,不善人得到它可以免罪而身全。故,以道治天下,天下无弃人。这里提到古之天子三公坐而论道(见《周礼·冬官》:"坐而论道,谓之王公;作而行之,谓之士大夫。"),这是治国修身的根本。本治而末能不理吗?

①道者,万物之奥,善人之宝,不善人之所保:
帛书本"奥"作"注","注"读为主。
河上公说:"奥,藏也。道为万物之藏,无所不容也。"
高亨说:"《礼·礼运》:'故人以为奥也。'郑注:'奥,主也。'此奥字疑亦主义,万物之奥犹言万物之主也。"
按道,无所不容,无所不包,说它是藏,是很有道理的;说它是主,但老子没有这种提法,三十四章说"万物归焉而不为主"。所以它"似万物之宗"(四章)而又"不为主",作为"藏"字解比较稳妥。
萧天石说:"'道者,万物之奥'正古德所谓'大道先天地,无形本寂寥;能为万物主,不逐四时凋'者是。以其超宇宙而独立,超时空而独存;用能庇荫一切而又护持一切,涵盖一切而又超越一切。故万物莫不唯道是尊,唯道是从也。"
②美言可以市尊,美行可以加人:

王本、河上本脱美字，据《淮南子·道应训》补。这里的美，即真善美之美，故有善义。

市，用作动词。古日中为市，交易而退，市有换取的意思。

加，古时用词单一，加有增、益之意，犹今之增加、加厚、加重之意。这里可以解为加重。加人，即为人所尊重。

③人之不善，何弃之有：

"何弃之有"，古疑问句代词前置。即有什么放弃的必要？

田子方有位老师叫东郭顺子，很有道行，对不善的人，"正容以悟之，使人之意也消"（《庄子·田子方》）。

④故立天子，置三公，虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道：

三公，太师、太傅、太保。　拱璧，两手合围，即两手拇指至中指合围起来的大璧。这么大的璧玉，极为罕见，极为珍贵。

蒋锡昌说："古之献物，轻物在先，重物在后。'拱璧以先驷马'，谓以拱璧为驷马之先也。"

《书·周官》："立太师、太傅、太保，兹惟三公，论道经邦，燮理阴阳。"

⑤古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免耶？故为天下贵：

吴澄说："又总上三节而言：贵此道，言万物之奥；求以得，言善人之宝；罪以免，言不善人所保。自古所以贵此道者，何也？岂不曰善人以此道为人所宝，得遂所求邪？不善人以此道保其身，免陷于罪邪？道所以为天下贵也。天下释万物，贵字释奥。"

萧天石说："斯道也，求则得之，舍则失之。求福得福，而有罪得免。求福得福者，自求多福也。有罪得免者，自去其不善，自化于道，何罪之有？故曰：'祸自我作，福自我求，命自我立，运自我转。'纯阳子不云乎：'我命由我不由天，我运由我不由神。'旨哉，其言也。是以老子于本章结之曰：'故为天下贵'。"

六十三章

[原文]

为无为，
事无事，
味无味。[1]
大小多少，
报怨以德。[2]
图难于其易，
为大于其细。[3]
天下难事，必作于易；
天下大事，必作于细；[4]
是以圣人终不为大，
故能成其大。[5]
夫轻诺必寡信，
多易必多难。[6]
是以圣人犹难之，
故终无难矣。[7]

[译文]

自然无为才能真为，
清静无事才能做事，
虚无恬淡才能得味。
有道之人不问怨恨大小，
总是报怨以德。
克服困难要从易处着手，

做大事要从细微做起。
天下难事必然开始于简易，
天下大事必然开始于微细。
因为圣人始终不自以为大，
所以才能成就他的伟大。
轻易答应人家必然难以守信，
轻视困难必将遇到更大的困难。
因此圣人总是十分重视困难，
所以，最后也就没有困难了。

[评析与注解]

老子出于史家，他对事物的发生发展及其变化看得很透，所以他常常提到大小、难易等事物的两个方面，小时易时不注意不重视，到了大时难时才想去解决，就困难了。这对世人是敲了一记警钟，从中也可以看到老子朴素的辩证思想。

①为无为，事无事，味无味：

道本无为，故所作所为自然无为，无矫揉造作之情；道本无事，故所作所为顺其自然，不另生事；道本无味，故饮食不求山珍海味。这些都是"甘其食，美其服，安其居，乐其俗"的清静生活。

黄裳说："功至炼虚合道，为无为也；顺应自然，事无事也；平淡无奇，何味之有？"

②大小多少，报怨以德：

这里的"大小多少"是指怨，是蒙后省，即怨大也好，小也好，多也好，少也好，均报怨以德，化敌为友，断绝一切祸患。

宋常星说："顺其自然，不立己见，因感为应，不生有我。即令人之加于我者，或大或小，或多或少，为人心可怨者，然可怨在彼，而我何怨焉？若因其可怨，而报之必欲相称，则小大之念无所不起，多少之见无往不生。由是而人之加我者不已，我之欲报人者不尽，是人之失，而我亦失也。惟忘乎可怨，报之如无怨，……在人亦可感

化，而咸归于无事矣。故曰大小多少，报怨以德。”

③图难于其易，为大于其细：

韩非说：“有形之类，大必起于小；行久之物，族必起于少。”“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”（《喻老》）

④天下难事，必作于易；天下大事，必作于细：

作，起。　　细，小。

韩非说：“扁鹊见蔡桓公，立有间，扁鹊曰：‘君有疾，在腠理，不治将恐深。’桓侯曰：‘寡人无疾。’扁鹊出，桓侯曰：‘医之好治不病以为功。’居十日，扁鹊复见曰：‘君之病，在肌肤，不治将益深。’桓侯不应。扁鹊出，桓侯又不悦。居十日，扁鹊望桓侯而还走（转身就跑）。桓侯使人问之，扁鹊曰：‘疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；在肠胃，火齐（汤药）之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。今在骨髓，臣是以无请也。’居五日，桓侯体痛，使人索扁鹊，已逃秦矣。桓侯遂死。”（《喻老》）

⑤是以圣人终不为大，故能成其大：

此句已见三十四章：“以其终不自为大，故能成其大。”

⑥夫轻诺必寡信，多易必多难：

诺，答应，应许。

对问题不加考虑，不考虑种种条件，能办不能办，就轻易答应人家，最后还是办不了，故无法守信。处理问题不加考虑，总认为好办而不及时去办，等到问题已无法收拾，再想处理已来不及了。事情的难易变化多半如此。

宋常星说：“譬如浅陋之人，言不慎诚，意无一定，只图妄夸大口，妄自轻诺，以言语轻易许之于人，事至竟不能践其言，言行不能相顾，所言终无着落，必然寡信矣。”“事之将行，不思前后，不虑始终，不知事之轻重，不审事之可否，以为无事不可任我作，无时不可随我便，以多易之心，而轻忽浅躁，事之机会不知，往往可行者皆成不可行，往往能行者皆成不能行，多易必变而为多难。”

⑦是以圣人犹难之，故终无难矣：

难之，意动用法，以为难，认为难。　　犹，还是。

"是以圣人犹难之"这句话有省略，这是承前者，省略了上面讨论的问题。那么这句话要说得完整些，就是"即使是一件很容易办的事，圣人也还是把它看得很重，还要认认真真小心翼翼地去办。"故终究没有困难了。

六十四章

[原文]

其安易持，其未兆易谋；[1]
　其脆易泮，其微易散；[2]
　为之于未有，治之于未乱。[3]
合抱之木，生于毫末；
　九层之台，起于累土；
　千里之行，始于足下。[4]
为者败之，执者失之。
　是以圣人无为，故无败；
　无执，故无失。[5]
民之从事，常几于成而败之；
　慎终如始，则无败事。[6]
是以圣人
　欲不欲，不贵难得之货；
　学不学，复众人之所过；[7]
　以辅万物之自然而不敢为。[8]

[译文]

安定之时容易维持，未露迹象容易处理；
　脆弱就容易破碎，细微就容易散失；
　事发之前就要防范，未乱之时就要治理。
两臂合抱的大树，是从毫毛那么大的小苗生成的；
　九层高的高台，是一筐土一筐土垫起来的；
　千里之遥的行程，是从脚下一步一步开始的。

勉强行事就要失败，过于执着就会出错。
　因此圣人不勉强行事，就不会失策；
　不执着，不任性，就不会出错。
一般人做事，往往在接近成功时失策；
　如果慎始慎终，做事就不会出错。
因此圣人的
　欲求是与众不同的，不以稀有的珍宝为贵；
　学习也与众不同，是要回复到众人所错过的本性上来，
以辅佐万物回复自然之性，从来不敢勉强去做。

[评析与注释]

本章河上公题为守微。这一章论述的中心是“为之于未有，治之于未乱”，这是说治国修身必须防患于未然。为了说明问题，他还举了三个例子，形象地阐明了一切事物由小到大的发展规律。

①其安易持，其未兆易谋：

兆，征兆，迹象。　　谋，谋求解决。

韩非说：“昔晋公子重耳出亡，过郑，郑君不礼，叔瞻谏曰：‘此贤公子也，君厚待之，可以积德。’郑君不听。叔瞻又谏曰：‘不厚待之，不若杀之，无令有后患。’郑君又不听。及公子返晋邦，举兵伐郑，大破之，取八城焉。晋献公以垂棘之璧假道于虞而伐虢，大夫宫之奇谏曰：‘不可。唇亡而齿寒，虞虢相救，非相德也。今日晋灭虢，明日虞必随之亡。’虞君不听，受其璧而假之道，晋已取虢，还返灭虞。此二臣者，皆争于腠理（皮肤与肌肉之间，喻浅，指祸尚未成）者也，而二君不用也。然则叔瞻、宫之奇亦虞、郑之扁鹊也。而二君不听，故郑以破，虞以亡。故曰：‘其安易持，其未兆易谋’也。”（《喻老》）

②其脆易泮，其微易散：

帛书本“泮”作“判”。按判有分的意思，泮有破碎的意思，故河上本作“其脆易破”。而作泮，是为了叶韵。

③为之于未有，治之于未乱：

“为”、“治”互文，其意同，为也是治，治也是为。

《左·成十年》：“公疾病，求医于秦。秦伯使医缓为之。未至，公梦疾为二竖子曰：‘彼良医，惧伤我焉，逃之。’其一曰：‘居肓之上，膏之下，若我何?’医至，曰：‘疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。’”按为亦治也。

④合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土；千里之行，始于足下：

累土，累是动词。累土，即往地上堆土垫土。《荀子·修身》：“累土而不辍，丘山崇成。”

杜光庭说：“此言患生于微而成于著，喻如合抱之木，始生如毫毛之末，此明自性而生也。九层之高台，起于一篑之土，此明积习而成也。千里之远行，始于举足之下，此明远行不止也。则天下事诚以细微为始而人多忽之，遂成患本。故举三喻以证上文。”

祸患固然生于细微，起于积累，然而事业的成功，学道之有成，也都是起于细微积累的结果。老子举例之精，所阐述的哲理之深，其形象之生动感人，此诚为千古至理名言。

⑤为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失：

“为者败之，执者失之”已见二十九章。

李嘉谟说：“世之为道所以难成而易坏者，由其有意于为之执之。方其始若无所容其勤，及其终又不免于怠，皆为之执之之咎也。使其始终不为且执，则求其勤且不可得，而况于怠欤!”

⑥民之从事，常几于成而败之；慎终如始，则无败事：

几，近。

吴澄说：“始虽以为难，至终不而以为难；始虽不敢以为大，至终而自以为大，则事几成而败于终者有矣。故必慎终如始。始以为难，而终亦以为难；始不为大，而终亦不为大，则终无败事也。”

⑦是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过：

《韩非子》引，“复”下有“归”字，作“复归众人之所过。”

圣人与众人恰恰相反。众人贪利，拼命追求难得之货；圣人不

欲众人之所欲而好德。众人学治国安邦，圣人学治身修道，不学众人学的那一套，所以要回复到众人所错过的本性上来。

⑧以辅万物之自然而不敢为：

教人返本，回复自然之本性，而不敢任情随意而作，惟恐远离道本。

韩非说："夫物有常容，因乘以导之。因随物之容，故静则建乎德，动则顺乎道。宋人有为其君以象（象牙）为楮叶者，三年而成，丰杀茎柯，毫芒繁泽，乱（杂）之楮叶之中而不可别也。此人遂以功食禄于宋邦。列子闻之曰：'使天地三年而成一叶，则物之有叶者寡矣。'故不乘天地之资而载一人之身，不随道理之数而学一人之智，此皆一叶之行也。故冬耕之稼，后稷不能羡也；丰年大禾，臧获不能恶也。以一人之力，则后稷不足；随自然，则臧获有馀。故曰：'恃万物之自然而不敢为也。'"（《喻老》）

六十五章

[原文]

古之善为道者，
　非以明民，
　将以愚之。[1]
民之难治，
　以其智多。
故以智治国，
　国之贼；
不以智治国，
　国之福。[2]
知此两者亦稽式，
　常知稽式，
　是谓玄德。[3]
玄德深矣，远矣，
　与物反矣，
　然后乃至大顺。[4]

[译文]

古时善于行道的人，
　不是教民学习智巧，
　而是使他们恢复淳朴的本性。
人的主观世界之所以难于改造，
　就是因为后天的智巧太多。
所以用智巧治国，

　　那是国之大害；
不用智巧治国，
　　那才是国家之福。
懂得这个道理就能得出一条规律，
　　经常遵循这条规律办事，
　　这就是最深最远的玄德。
玄德又深又远，
　　可以与万物一齐返回自己的本根，
然后才能到达与道合一的境界。

[评析与注解]

本章河上公题为淳德。"古之善为道者"即指圣人，即修道有造诣的人。圣人对待百姓，是要使百姓回复到本来的纯真，而不是使百姓愚昧。许多注家只从字面上来解释"愚"字，而歪曲了老子的本意，然河上公将愚字解为朴质，这是很可贵的。老子的本意就是要回复到人的本来的纯真。这种纯真表现为，没有公私之分、人我之别，真诚坦白，心正无邪，无忧愁，无忧虑，无恐惧，无恩怨，具有同情心和平等心，喜欢群体生活。

①古之善为道者，非以明民，将以愚之：

河上公说："古之善以道治身治国者，将以道德教民，使质朴不诈伪。"

②故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福：

十八章："智慧出，有大伪"，十九章："绝圣弃智，民利百倍。"

故以智巧治国，民将诈伪，国将混乱，因说"以智治国，国之贼"不以智巧治国，对百姓开诚布公，百姓亦纯洁质朴，所以说"不以智治国"，才是"国之福"。

③知此两者亦稽式，常知稽式，是谓玄德：

高亨说："稽读为楷，楷法也。"而河上公本正作"楷"。

杜光庭说："人君知用智则为贼，不用智则为福，当去贼取福，

如此者可为理国之楷模法式也。”

④玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺：

河上公说：“能知治身及治国之法式，是谓与天地同德也。”

王弼说：“与物反矣，反其真也。”

萧天石说：“物，指万物。反，借为返。大顺，指道而言。此言玄德深远，人主与万物皆返于真，然后乃同至于道也。”

林希逸说：“大顺即自然也。”

六十六章

[原文]

江海所以能为百谷王者，
　以其善下之，
　故能为百谷王。①
是以圣人
　欲上民，
　必以言下之；
　欲先民
　必以身后之。②
是以圣人
　处上而民不重，
　处前而民不害，
　是以天下乐推而不厌。③
以其不争，
　故天下莫能与之争。④

[译文]

江海之所以能成为百川之王，
　就是由于它善于处在低下的地位，
　所以它才能成为百川之王。
因此圣人
　想要得到百姓的拥戴，
　就必须以谦下为本；
想要得到百姓的拥护，

就必须后己先人。

因此圣人

虽处上位而对百姓并没有负担，

虽然领先而对百姓并没有妨碍，

因而为众望所归，

人们乐意拥戴而不厌倦。

由于他不与人争，

所以天下没有人能够和他相争。

[评析与注解]

本章河上公题为后己。后己就是先人后己。这是老子的一贯思想。一个人谦下才能学到众人之所长，不与人争才能得到众人的敬重。“如水之就下，沛然谁能御之?”

①江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王：

“下之”的“下”，用作动词，有为下之意；下之，为人之下。

八章：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”

《书·大禹谟》：“满招损，谦受益。”

《易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧。”

②是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之：

王弼本缺“圣人”二字，河上本、帛书本有，据补。

这里的“上”、“下”、“先”、“后”，均用作动词。即在上、在下、居先、居后。“欲上民”，想要在民众之上。下之，在人之下。“欲先民”，想要在民众之前，即领导他们。“后之”，在民众之后。

还有“言”和“身”相对，故言有身意，身有言意。即“必以言下之”不仅在语言方面，而且要在行动上以身下之。“必以身后之”不仅在行动上，而且在语言方面也要谦躬。

魏源说：“汝唯不矜，天下莫与汝争能；汝唯不伐，天下莫与汝争功。使天下忘其上且先，而争乐推之使上，推之使先，斯道也可谓

大矣。"

③是以圣人处上而民不重,处前而民不害,是以天下乐推而不厌;

"不重",不以为重。　"不害",不以为害。　"推",推戴。

"厌",厌烦,厌倦。

高亨说:"民戴其君,若有重负以为大累,即此文之所谓重。故重犹累也。而民不重,言民不以为累也。"

《淮南子·主术训》:"乘众人之智,天下之不足有也;专用其心,则独身不能保也。是故人主,覆之以德,不行其智,而因万人之所利。夫举踵天下而得所利,故百姓载之上弗重也,错之前弗害也。"

④以其不争,故天下莫能与之争:

孟子说:"子路人告之以有过则喜。禹闻善言则拜。大舜有大焉,善于人同,舍己从人,乐取于人以为善。自耕稼陶渔以至为帝,无非取于人者。取诸人以为善,是与人为善者也。故君子莫大乎与人为善。"(《公孙丑上》)

杜光庭说:"尧之理天下也,六合群生,就之如云,望之如日,推崇为主,而无厌倦,及其弃世也,天下之人,如丧考妣。"

六十七章

[原文]

天下皆谓我道大，似不肖。[①]
　夫唯大，故似不肖；
　若肖，久矣其细也夫！[②]
我有三宝，持而保之：
　一曰慈，二曰俭，
　三曰不敢为天下先。[③]
慈，故能勇；俭，故能广；
　不敢为天下先，
　故能成器长。[④]
今舍慈且勇，
　舍俭且广，
　舍后且先，死矣。[⑤]
夫慈，以战则胜，
　以守则固。
　天将救之，以慈卫之。[⑥]

[译文]

天下人都说我道大，我却像差得很远。
　就是因为大，所以才差得很远；
　如果骄傲，那早就微不足道了！
我有三件宝，守持着，保护着：
　一是慈爱，二是节俭，
　三是不敢居天下人之先。

慈爱，所以能勇；节俭，所以能广；

不敢居天下人之先，

所以能成为万众之长。

如果舍弃慈爱而采取武勇，

舍弃节俭而采取奢侈，

舍弃退让而采取争先，

那就是走向死路了。

用慈爱之心去作战，则可以取胜；

以慈爱之心去防守，则可以牢固；

道将会拯救他，用慈爱来保护他。

[评析与注解]

本章河上公题为三宝。三宝是慈，俭和不敢为天下先。三者之中，以慈为本。爱民如子，自然不会奢侈，更不会与人争胜争强。以慈修身则为众人所爱护，以慈治国则为众人所拥戴。

①天下皆谓我道大，似不肖：

“不肖”，不及，赶不上，不如。引申为不才，不贤。

《礼记·中庸》：“子曰：‘道之不行也，我知之矣。知者过之，愚者不及也。道之不明也，我知之矣。贤者过之，不肖者不及也。’”

据此，知与愚对，贤与不肖对，则不肖即不贤之意。“不肖”早在先秦就已经成为一个词了，注家多解为“不像”或“与物无一相似”则与老子之意则大相径庭了。

②夫唯大，故似不肖；若肖，久矣其细也夫：

“夫唯”，夫、发语词；唯，表限止，只是，只有。　“肖”，指贤，指大。　“也夫”，“也”表肯定，“夫”表疑，既肯定又表疑问。

③我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先：

河上本“保”作“宝”，但其注云：“抱持不保倚”，则知河上本原作“保”，后来抄写者误作“宝”。

苏辙说：“今夫世俗贵勇敢，尚广大，夸进锐，而吾之所宝则慈

忍，俭约，廉退，此三者皆世之所谓不肖者也。”

世人认为是不肖，而老子却以为宝，这样就和上文有机地联成一体了。姚鼐将章首二句别为一章，而魏源又将章首三句并入前章之末，均未解全章之意，故有此分章之误。

④慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长：

“器”，物。“器长”，指万物之长。

“器长”，韩非引作“事长”。

韩非说：“慈母之于弱子也，务致其福，务致其福则事除其祸，事除其祸则思虑熟，思虑熟则得事理，得事理则必成功，必成功则其行之也不疑，不疑之谓勇。”

“是以智士俭用其财则家富，圣人爱宝其神则精盛，人君重战其卒则民众，民众则国广，是以举之曰：‘俭，故能广’。”

“而万物莫不有规矩，议言之士，计会规矩也。圣人尽随于万物之规矩，故曰：‘不敢为天下先’。不敢为天下先，则事无不事，功无不功，而议必盖世，欲无处大官，其可得乎？处大官之谓为成事长，是以故曰：‘不敢为天下先，故能为成事长。’”（《解老》）

⑤今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣：

王弼说：“且犹取也。”

慈为本，故其勇为爱护子民，为守卫；而舍慈取勇，则离其本，其勇无本则为残暴。俭为本，故其广为恩泽广被；而舍俭取广，其广则为贪得无厌。后为本，故其先为不得已；而舍后取先，其先则为争事。以此治国则国亡，以此治身则身死。

⑥夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之：

王弼说：“慈者，生之道，仁之德，为三宝之首。此下专言慈之一宝，而二宝在其中矣。”

河上公说：“夫慈仁者，百姓亲附，并心一意，以战则胜敌，以守卫则坚固。”

人能以慈为怀，则天将救之，七十九章云：“天道无亲，常与善人。”

六十八章

[原文]

善为士者不武，
　善战者不怒，[①]
善胜敌者不与，
　善用人者为之下。[②]
是谓不争之德，
　是谓用人之力，
是谓配天，
　古之极。[③]

[译文]

善于带兵的人不逞勇武，
　善于作战的人不轻易发怒，
善于取胜的人不是去争去斗，
　善于用人的人总是谦让退后。
这就是不争之德，
　这就是用人之道。
这样，就可以称之为德配天地，
　这是自古以来就有的规律。

[评析与注解]

本章河上公题为配天。这就是说，有“不争之德”才可以“配天”，而“不武”“不怒”“不与”，正是“不争”的具体体现，这也正是天道无所不包、无所不容的大德。

①善为士者不武，善战者不怒：

王弼说："士，卒之帅也。"

苏辙说："圣人不得已而后战，若出于怒，是以我故杀人也，天必殃。"

不武、不怒是以慈为怀，以慈为怀则不以威怒、武勇为能事。

②善胜敌者不与，善用人者为之下：

下，指谦躬卑下。

高亨说："'与'犹斗也，，古对斗为'与'。""夫对斗而后胜敌，非善也，善胜敌者师旅不兴，兵刃不接，而敌降服，故曰'善胜敌者不与'也。"

孙武子说："凡用兵之法，全国为上，破国次之；全军为上，破军次之；全旅为上，破旅次之；全卒为上，破卒次之；全伍为上，破伍次之。是故百战百胜，非善之善者也；不战而屈人之兵，善之善者也。"(《孙子兵法·谋攻)

《易·兑》："说(悦)以先民，民忘其劳；说以犯难，民忘其死。"

③是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极：

"极"，指道之至高无上。

薛蕙说："天之道不争而胜，无为而成，圣人德合于天，故曰配天，此上古极致之道，故曰'古之极'。"

六十九章

[原文]

用兵有言：[1]
“吾不敢为主而为客，
不敢进寸而退尺。[2]”
是谓
行无行，
攘无臂，
扔无敌，
执无兵。[3]
祸莫大于轻敌，
轻敌几丧吾宝。[4]
故抗兵相加，
哀者胜矣。[5]

[译文]

常用兵的人说过：
“我不能主动肇事，而是应敌防御，
不能逞强进攻，而是谦让后退。”
这就叫做
虽然出兵了却像没有动静，
虽然想奋臂力争却像无臂可奋，
虽然引兵对敌却像无敌可对，
虽然拿起武器却像没有武器可拿。
祸患没有比轻敌再大的了，

轻敌几乎丧失了我的修道之宝。。
所以在两军力量大致相等的时候，
悲天悯人的一方就能取得胜利。

［评析与注解］

老子以慈为怀，根本就不赞成打仗，故“不得已而用之”。即使在不得已的情况下，也还是考虑着如何不战，以不争为德。最后，尽管是迫不得已，还说：“哀兵必胜”，可见他悲天悯人的胸怀。

①用兵有言：

吴澄说：“用兵者尝有是言。”

②吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺：

杜光庭说：“吾者用兵之人也。先唱为主，后应为客。主先唱示生事而贪，客后应示以慈自守。”

苏辙说：“主，造事者也；客，应敌者也。进者，有意于争者也；退者，无意于争者也。”

③是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵：

前一“行”字指行军用兵，后一“行”字读行：(hāng 航)，指行列，阵势。　　攘，这里指攘臂，即今之捋胳臂挽袖子，表示振奋或愤慨。

河上公本作“仍无敌”，帛书本作“乃无敌”，是为“乃、仍、扔”古通之证。扔：引，指引兵。

叶梦得说：“大司马法曰：‘伐者以鼓钟声其罪而告之，止于境上，服其罪则已，不必于进也。’故进以寸则常寡，退以尺则常多。此虽行而若无行也，虽攘而若无臂也，不见可敌若无仍也，虽执之若无兵也。”

④祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝：

《易·乾》：“知进退存亡而不失其正者，，其唯圣人乎！”

杜光庭说：“几，近也；丧，失也；宝，慈也。”

河上公说：“宝，身也。”而老子说：“吾所以有大患者，为吾有

身，及吾无身，吾有何患？”（十三章）他还说：“我有三宝”（六十七章）。三宝之中，以慈为首。所以说“宝”指的是“慈”，而不是指“身”。

⑤故抗兵相加，哀者胜矣：

“相加”傅奕本，帛书本作“相若”。

抗兵是说相抗衡的兵力，如两方强弱小大悬殊，就不能叫抗兵，这样就不能说“相若”了。而“抗兵”既“相若”，再说“相若”，就重复了。故“相加”是。今成语“哀兵必胜”本此。

范应元说：“两敌相加，而吾出乎不得已，则有哀心，哀心见则天人助之，虽欲不胜，不可得矣。”

高亨说：“抗兵相加，有乐之者，有哀之者，乐之者败，哀之者胜。盖哀之者，存不忍杀人之心，处不得不战之境，在天道人事皆有必胜之理也。”

七十章

[原文]

吾言甚易知，
　甚易行；
天下莫能知，
　莫能行。[①]
言有宗，
　事有君。[②]
夫惟无知，
　是以不我知。[③]
知我者希，
　则我者贵。[④]
是以圣人
　被褐怀玉。[⑤]

[译文]

我的话很容易理解，
　很容易实行；
天下人却没有谁能理解，
　没有谁能实行。
说话要有本有源，
　做事要有根有据。
就是因为没有真知卓见，
　所以不能理解我。
理解我的人太少了，

效法我的人才是可贵的。

因此圣人

披着粗布短袄，怀里揣着美玉。

[评析与注解]

河上公题本章为知难。老子主张以柔弱谦下为本，这本来最容易理解，最容易实行，然而没有谁理解，没有谁实行。所以老子慨叹世人"知我者希"，故圣人只有"被褐怀玉"而已。

①吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行：

王弼说："可不出户窥牖而知，故曰甚易知也。无为而成，故曰甚易行也。惑于躁欲，故曰莫能知也。迷于荣利，故曰莫之能行也。"

吴澄说："老子教人，柔弱谦下而已。其言甚易知，其事甚易行也，世降俗末，天下之人莫能知其言之可贵，莫能行柔弱谦下之事者。"

②言有宗，事有君：

王弼说："宗，万物之宗也；君，万物之主也。"按宗与君对而互文，故君有宗意。均有祖、主、本源的意思。

③夫惟无知，是以不我知：

"无知"，不是没有知识，是惑于荣利，因而无真知卓见。

不我知，是古人常用的否定句式，为了强调这话，所以把代词"我"提到动词之前。

吴澄说："柔弱谦下，可以为众言之统，如族之有宗；可以为诸事之主，如国之有君。老子叹时人愚而无知，是以不知我言之可贵也。"

④知我者希，则我者贵：

希，稀，稀少。

则，法则；这里用作动词，效法。

⑤是以圣人被褐怀玉：

被，用作动词，读如披。　　褐，用粗毛或麻织的布做的短袄，

即贫苦人所穿的衣服。

严君平说:“被褐者薄其身,怀玉者厚其神。”

吴澄说:“人不知圣人,但见其外之所被如褐而不贵,不知其中之所怀如玉之可贵也。”

七十一章

[原文]

知不知，
　尚矣；
不知知，
　病矣。①
圣人不病，
　以其病病；
夫唯病病，
　是以不病。②

[译文]

认识到自己知道的很少，
　这样的人才高明；
不知道，却说知道，
　这样的人最愚蠢。
圣人不会犯这样的错误，
　因为他认识到这是一种病态；
只有认识到这是一种病态，
　所以也就不犯这样的错误。

[评析与注解]

这一章是说圣人有道，自然也了解道。然大道非常深奥，故而又考虑到自己认识的还很不够，所以说“知不知上，不知知病”。一般人只看到表面现象，而看不到本质，特别是进入微观世界以后，

对多维空间的情形，几乎一无所知，而强不知以为知，这就是一种病态了。

①知不知，尚矣；不知知，病矣：

王弼本、河上本作“知不知上，不知知病”，不如帛书本义长，此从帛书本。上、尚古通。

此言大道，了解大道的人，认为自己知道得很少，说自己不知，所以高尚；而不了解道的人，或了解一点皮毛，便说知道，这就错了。“病”，错。

孔子说：“知之为知之，不知为不知，是知也。”《论语·为政》

②圣人不病，以其病病；夫唯病病，是以不病：

王本及河上本均作“夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。”文有重复，义理不清。

蒋锡昌云《御览·疾病》部引作：“圣人不病，以其病病；夫唯病病，是以不病。”于义为长，故从《御览》。

范应元说：“圣人所以不病者，以其病彼天下有妄知之病，是以知止其所不知，而不吾病也。”

按这里说的是道，不能强不知以为知，如果强不知以为知，便就错了，就是病。如能了解这是病，就不会强不知以为知，就不会错了，就不是病了，“是以不病”。“病病”，前病为动词，后为名词。即以此病为病之意。

七十二章

[原文]

民不畏威，
　则大威至。[1]
无狎其所居，
　无厌其所生。[2]
夫唯不厌，
　是以不厌[3]。
是以圣人，
　自知不自见，
　自爱不自贵。[4]
故去彼取此。

[译文]

老百姓已经不怕威胁了，
　那可怕的事就会发生。
不要迫害百姓不得安居，
　不要迫害百姓不得生存。
只有不迫害百姓，
　百姓才不会厌恶他。
因此圣人
　自知而不自以为高明，
　自爱而不自以为尊贵。
所以要去除自尊自贵，
　而取自知自爱的态度。

[评析与注解]

本章河上公题为“爱己”。老子教人“自知”“自爱”,不要“自见”、“自贵”。自己的认识要符合自然法则叫“自知”,自己的身体合乎天道叫“自爱”,思想上的主观主义叫“自见”,高高在上,自以为尊叫“自贵”。“自见”,“自贵”均违背自然规律,这是招致祸害的根源。从气功角度讲,练功修身要无知无欲,无贵无贱,不争名夺利,这样的人没有烦恼,才是真正“自爱”。

①民不畏威,则大威至:

王弼说:“离其清净,行其躁欲,弃其谦后,任其威权,则物扰而民僻,威不能复制民,民不能堪其威,则上下大溃矣。天诛将至,故曰民不畏威,则大威至。”

焦竑说:“威畏古通用。人不畏其所当畏,则大可畏者至矣。下文皆畏其所当畏之事。”

张松如说:“此天诛、祸乱,自是对统治者说的。实则是‘官逼民反’之谓也。”

②无狎其所居,无厌其所生:

河上本“狎”作“狭”。

奚侗说:“‘狭’即《说文》‘陕’字,隘也,隘有迫义。此言治天下者,无陕迫人民之居处,使不得安舒。”

“无”通“毋”。　“狎”,有挟迫之意。故“狎”又作“狭”,今作“胁”。　“厌”与“胁”互文,胁为胁迫;则“厌”为“压”,有压迫之意。又“居”与“生”互文,则居也有生的意思。总之,二句有:不要压迫百姓不得安居,不要压制百姓不得生存。

③夫唯不厌,是以不厌:

上“厌”通“压”,下“厌”即厌恶之“厌”。

高亨说:“上厌字即上文‘无厌其所生’之厌;下厌字乃六十六章‘天下乐推而不厌’之厌。言夫唯君不压迫其民,是以民不厌恶其君也。”

④是以圣人自知不自见，自爱不自贵：

“自见”，自以为有见解，有见识，换言之，即自以为聪明。“自贵”，自以为贵。

韩非说：“古之人目短于自见，故以镜观面；智短于自知，故以道正己。”（《观行》）

荀子在《子道》中记录了孔子和弟子一段对话，对我们理解“自知”“自爱”很有参考价值，兹录于下：“子路入。子曰：‘由（子路名），知（智）者若何？仁者若何？’子路对曰：‘知者使人知己，仁者使人爱己。’子曰：‘可谓士矣。’子贡入。子曰：‘赐（子贡名），知者若何？仁者若何？’子贡对曰：‘知者知人，仁者爱人。’子曰：‘可谓士君子矣。’颜渊入。子曰：‘回（颜渊名），知者若何？仁者若何？’颜渊对曰：‘知者自知，仁者自爱。’子曰：‘可谓明君子矣。’”

七十三章

［原文］

勇于敢则杀，
　勇于不敢则活。[1]
此两者，
　或利或害；
天之所恶，
　孰知其故？
　“是以圣人犹难之。[2]”
天之道，
　不争而善胜，
　不言而善应，
　不召而自来，
　繟然而善谋。[3]
天网恢恢，
　疏而不失。[4]

［译文］

逞强任性就会失掉性命，
　谦和退让可以得到保全。
这两种情况，
　往往有利或有害不易明辨；
天道所厌恶的，
　有谁知道它的缘由？
　“圣人遇到这种情况也感到难以把握。”

上天之道的法则是，
　不争而善于取胜，
　不言而善于应变，
　不召而自动前来，
　坦然而善于筹策。
天网广大无边，
　虽然稀疏而无遗漏。

[评析与注解]

这一章是要人们遵循天道，效法自然，无为而不争，性命才得保全。最后，他还说："天网恢恢，疏而不失。"这就是说，善有善报，恶有恶报。善人临终，我们说他"永垂不朽"；恶人之死，我们说他"遗臭万年"。当然恶人不一定马上会得到报应，但迟早是会受到应有的惩处的，历史上有许多这样的例证。

①勇于敢则杀，勇于不敢则活：

杜光庭说："刚决为勇，必果为敢。""强梁者锐志而前，自投祸患；谦慎者奉身而退，必保安真。杀活二途，昭然可验矣。"

果，用作动词，是必定做到，且有结果。

②此两者，或利或害；天之所恶，孰知其故？"是以圣人犹难之"：

"是以圣人犹难之"，已见六十三章。难，用作动词。因为不容易把握，所以不能不认认真真去对待。

河上公说："两者谓敢与不敢也。活身为利，杀身为害。恶，恶有为也。"

司马光说："圣人之于天道，亦不敢易言之。"

③天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋：

"应"，应变。"坦"，王本作"繟"。帛书甲本作"弹"，乙本作"单"。魏源所见河上本作"墠"。敦煌写本作"坦"。又陆德明所见

本有作坦者。吴澄本作坦。王安石注亦作坦。故从坦而不作绅。

魏源说:"绅墠坦三字通用。"

墒情好,地温足,及时而种,收成好。早种不出,晚种不长,所以说"不争而善胜。"四季运行,日出日落,时刻不误,所以说"不言而善应。"到了小满,候鸟来全,所以说:"不召而自来。"不忧不愁,不急不躁,考虑周全,事无缺漏,所以说:"坦然而善谋"。

④天网恢恢,疏而不失:

《易·坤》:"积善之家,必有余庆;积不善之家,必有余殃。"

苏辙说:"勇于敢则死,勇于不敢则生,此物理之常也。然而敢者或以得生,不敢者或不免死,世常侥幸其或然,而忽其常理。夫天道之远,其有一或然者,孰知其好恶所从来哉! 故虽圣人犹以常为正,其于勇敢未尝不难之。世以耳目观天,见其一曲而不睹大全,有以善而得祸,恶而得福者,未有不疑天网之疏而多失也。惟能要其始终而尽其变化,然后知其恢恢广大,虽疏而不失也。"

王充《论衡·祸虚》:"李斯妬同才,幽杀韩非于秦,后被车裂之罪;商鞅欺旧交,擒魏公子卬,后受诛死之祸。"

七十四章

[原文]

民不畏死，
　奈何以死惧之？[1]
若使民常畏死，
　而为奇者，
吾得执而杀之，
　孰敢？[2]
常有司杀者杀；[3]
　夫代司杀者杀，
　是代大匠斫，
夫代大匠斫，
希有不伤其手者矣。[4]

[译文]

老百姓并不怕死，
　为什么还要用死去畏吓他们？
假如能使百姓经常怕死，
　对于为非做歹的人，
我就可以把他抓起来杀掉，
　看谁再敢犯法！
杀人犯法本由司法部门去管；
　君王还要替代司法部门去杀人，
　就等于替代木匠去动斧用凿。
要替代木匠去动斧用凿，

很少有不伤自己的手的。

[评析与注解]

老子是反对当时的残暴的统治和剥削的，所以才一针见血地指出“民不畏死”。因而在上者不能为所欲为，让百姓得以生存，百姓才会有畏惧之心，乐生之念。如有不服法制的，再杀一以儆百，天下才得安生。本章还指出，君王不能杀人成性，以至越职去管杀人的事，如不顾一切，必然自食其果。

①民不畏死，奈何以死惧之：

此句傅奕、范应元本作“民常不畏死，如之何其以死惧之。”

苏辙说：“政烦刑重，民无所措手足，则常不畏死。虽以死惧之，无益也。”

②若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢：

“奇”，邪也。

苏辙说：“民安于政，故乐生畏死，然后执其诡异乱群者而杀之，孰敢不服哉！”

③常有司杀者杀：

司：主管。

严遵说：“是故帝王之道，无事无为，无所不克。臣行君道，则灭其身；君行臣事，则伤其国。”按司杀者是指刑法部门，是臣下的职责。

④夫代司杀者杀，是代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤其手者矣：

匠，一般指木工；大匠，在建筑工地上则为施工员或工长。斫(zhuó 浊)，砍，削。

严君平说：“代司杀者人君也，百官失理，政事亡也。人主自斫，工人拱手；人君自杀，百官失宜。”

这里是告诫君王，不能乱杀无辜，老百姓是不怕死的，如果肆意妄为，是要自食其果的。

七十五章

［原文］

民之饥，
　以其上食税之多，
　是以饥。①
民之难治，
　以其上之有为，
　是以难治。②
民之轻死，
　以其上求生之厚，
　是以轻死。③
夫唯无以生为者，
　是贤于贵生。④

［译文］

老百姓之所以饥馑，
　就是由于君王收税太多，
　因此才饥馑。
老百姓之所以难治，
　就是由于君王好大喜功，
　因此才难治。
老百姓之所以铤而走险，
　就是由于君王奉养自己太厚，
　因此才铤而走险。
只有恬淡无为的人，

才高于以生为贵的人。

[评析与注解]

这一章是对君王过分豪奢的警告。国以民为本，民以食为天。如果使百姓到了吃也吃不上，穿也穿不上的程度，百姓就再也不怕死了，这有多么严重啊！所以人君求生过厚，有为过高，其结果则适得其反。所以河上公题本章为贪损。从养生角度来说，人的身体虚弱犹如饥饿一样，是由于贪心太多，耗神损气而造成的。人之所以会轻易丧生，是由于生活上奉养过厚，生欲太切，结果走向反面。老子主张清静无为，不断去除贪欲之心，这才是真正的养生。

①民之饥，以其上食税之多，是以饥：

食税，食动词；税名词。食税就是取税、收税。

柳宗元说："殚其地之出，竭其庐之入，号呼而转徙，饥渴而顿踣，触风雨，犯寒暑，呼嘘毒疠，往往而死者相藉也。"(《捕蛇者说》)

②民之难治，以其上之有为，是以难治：

君上多欲有为，则食税必多，食税多则民不聊生，民不聊生故轻死，轻死则难治。

吴澄说："上有为，以智术御其下，下亦以奸诈欺其上，故难治。"

③民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死：

王本、河上本缺"上"字，据傅本补。　　又"求生"，景龙碑作"生生"，而五十章还有"以其生生之厚"，据此，"求生"当作"生生"。

张松如说："本章揭露出了劳动人民对封建统治者之间阶级矛盾的实质；人民的饥荒，是由统治者沉重的租税造成的；人民的反抗，是统治者苛酷的措施造成的；人民的轻生，是统治者无厌的聚敛造成的。"

④夫唯无以生为者，是贤于贵生：

"无以生为者"：是无以生为务，就是不要只是为了追求享乐。如果人君不去追求享乐，只要有吃有穿即"甘其食、美其服"，百姓

便可以安居乐业了。唯，表限止。是，此。　“贤于贵生”：贤是形容词，“于”在形容词之后表比较，即比贵生还要高尚。

高亨说：“无以生为者，不以生为事也，即不贵生也。君贵生则厚养，厚养则苛敛，苛敛则民苦，民苦则轻死，故君不贵生，贤于贵生也。”

七十六章

[原文]

人之生也柔弱，
　其死也坚强；[1]
草木之生也柔脆，
　其死也枯槁。[2]
　故
坚强者死之徒，
　柔弱者生之徒。[3]
　是以
兵强则灭，
　木强则折；
　强大处下，
　柔弱处上。[4]

[译文]

人初生时是柔弱的，
　死后就变得坚强的了；
草木初生时是柔脆的，
　死后就变得干枯的了。
　所以
坚强之物属于死的一类，
　柔弱之物属于生的一类。
　因此
兵力太强就会灭亡，

树木太强就会折断；
强大的处下位，
柔弱的处上位。

[评析与注解]

本章河上公题为“戒强”。柔弱是老子的一贯思想，因为道就是柔弱的。他在十章里说“专气致柔”，三十六章又说“柔弱胜刚强”，四十三章便进一步指出“天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间”。因此，人当学道的柔和，顺应自然才得生存，反之则近死之徒，“兵强则灭，木强则折”，便无法挽救了。

①人之生也柔弱，其死也坚强：

河上公说：“人生含和气，抱精神，故柔弱也；人死和气竭，精神亡，故坚强也。”

②草木之生也柔脆，其死也枯槁：

王本、河上本草木上有“万物”二字，傅本、范本、吴本无，据删。且“柔脆”指草木，并非万物，故万物二字衍。

杜光庭说：“草木气聚而生，故枝叶敷荣而柔脆；气竭而死，则条干变衰而枯槁。”

③故坚强者死之徒，柔弱者生之徒：

徒，类。

吴澄说：“推此物理，则知人之德行。凡坚强者不得其死，是死之徒也。柔弱者善保其生，是生之徒也。”

④兵强则灭，木强则折；强大处下，柔弱处上：

王弼本作“兵强则不胜，木强则兵。”河上本兵作共。据《列子·黄帝》篇及《淮南·原道训》改。

奚侗说：“木强则失柔韧之性，易致折断。‘折’各本或作‘共’，或作‘兵’，皆非是。‘折’以残缺误作‘兵’，复以形近误为‘共’耳。”

兵恃强必败，而哀兵必胜；大风至，树冠大则拔，冠小则大枝折；这是物理之常。

七十七章

[原文]

天之道，
　其犹张弓欤？[1]
高者抑之，
　下者举之；
有馀者损之，
　不足者补之。[2]
天之道，
　损有馀而补不足；
人之道则不然，
　损不足以奉有馀。[3]
孰能以有馀奉天下？
　唯有道者。[4]
是以圣人为而不恃，
　功成而不处，
　其不欲见贤邪！[5]

[译文]

大自然的规律，
　就如同开弓射箭一样！
高了就压低些，
　低了就抬高些；
力气有余就减轻些，
　不足时就加大些。

大自然的规律，
　削减有余以补助不足；
人间社会就不是这样了，
　是削减不足以供奉有余。
有谁能够把自已的有余供奉天下呢？
　只有有道的人才能如此。
因此圣人做了好事，并不居功自傲，
　有了成就，并不认为自己有功，
　难道不愿意表现自己的德行吗！

[评析与注解]

本章河上公题为“天道”。老子看到当时社会的不公，贫富的差异之大，所以规劝君王效法天道，“损有余以补不足”，并且也只有这样国家才不至于灭亡。这是老子根据自然法则，总结出来的一条根本规律。从气功角度讲，养生也要遵循这条规律，处事待人出以公心，不贪不欲，保持心态平衡，保持中和之气。

①天之道，其犹张弓欤：

张弓，张，动词，拉开；张弓，拉开弓弦，即开弓。开弓射箭要瞄准，高了要压低一些，低了要抬高一些。

犹，如同。

②高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之：

有余，不足二句，是说开弓之力，目标远用力则需加大；近则用力可减轻。

严君平说：“夫弓之为用也，必在调和。弦高急者，宽而缓之；弦弛下者，摄而上之；其有余者，削而损之；其有不足者，补而益之。弦质相任，调和而常，故可用而矢可行。”

杜光庭说：“夫弓之为用，当合材定体，驰张调利。高者抑之，下者举之者，为架箭之时准的也。有余者损之，不足者与之，为发矢之时近远也。如此则能命中矣。天道亦然，日月寒暑，一往一来。来

者损其有余，往者与其不足，则成岁功矣。人君者当法于天道，抑强扶弱，损有利无，故举亏盈益谦，欲令称物平施尔。”

③天之道，损有余而补不足；人之道，损不足以奉有余：

吴澄说：“天道亏盈而益谦，人则并寡而益其多，吞小以益其大；取贫以益其富，此所以逆天道也。”

张松如说：“所谓‘人之道，损不足以奉有余’，这正是对‘民之饥者，以其上食税之多也’，‘民之轻死，以其上求生之厚也’的概括，反映了他对当时社会的认识和批判。老子对‘损不足以奉有余’的‘人之道’的批判，其阶级背景是什么？这是无待申论而自明的。在中国封建社会中，只有创造了物质财富，却又处于被剥夺地位的阶级，才可能提出这种均平的要求。这一点，我们从后代农民起义斗争中所屡次提出过的‘等贵贱，均贫富’‘铲平主仆贫富贵贱’以及‘平田’、‘均田’”等口号里，岂不也很可以得到一些启示吗？”

④孰能以有余奉天下，唯有道者：

吴澄说：“有道之君，贵为天子，富有四海，而不自有其富贵，菲饮食，恶衣服，卑宫室，为天下惜财而不苟费，制田里，教树艺，薄税敛，使民家给人足，是以己之有余而奉天下也。”

⑤是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤邪：

王本、河上本无“邪”字，帛书本作也。

高亨说：“贤下当有邪字，本章全是韵文，无邪字则失韵。”而傅本、吴澄本有邪字。故从。

见贤：见，读为现，有表现的意思。

《书·大禹谟》：“汝惟不矜，天下莫与汝争能，汝惟不伐，天下莫与汝争功。”

王力说：“为民上者，往往贪天之功以为己功，自念有此大功，足为民之主宰；此其自大，适足以见其小耳。聃所谓‘不欲见贤’，即不欲显示其贤，不自为大，故能成其大也。”

七十八章

[原文]

天下莫柔弱于水，
　而攻坚强者莫之能胜，[1]
　其无以易之。[2]
弱之胜强，
　柔之胜刚，
天下莫不知，
　莫能行。[3]
是以圣人云：
受国之垢，
　是谓社稷主；
“受国不祥，
　是为天下王。”[4]
　正言若反。[5]

[译文]

天下万物没有比水更柔弱的了，
　而坚强的东西却没有能胜过它的，
　这是因为没有什么能够代替它。
弱能胜强，
　柔能胜刚，
这个道理没有人不知道，
　就是没有人实行。
因此圣人说：

"能承受国家的过错，
　才能作为国家的君主；
能承受国家的殃，
　才配作为国家的君王。"
　这些正面的话，却像反话。

[评析与注解]

老子一再以水为例，说明柔能克刚，弱能胜强，而滴水穿石就是这个道理。引而申之，能处众人之所恶，能承揽天下人的过错，能引咎自责，则为天下人所向往、所归依，天下自然就太平无事了。

①天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜：

河上本作"天下柔弱莫过于水"。范本作"天下莫不柔弱于水"，莫已是否定，再加不字，就成了"天下没有什么不比水更为柔弱的了"，意思也全然相反了。因知传抄愈久，错乱愈多。　"莫"，无指代词，它排除一切对象，有"没有谁""没有什么"的意思。

高亨说："攻字疑衍。盖坚强一本作毆强，校者并记之。遂衍毆坚强，又伪为攻坚强耳。"

杜光庭说："水虽柔而能穴石，石虽坚而不能损水。若以坚攻坚，则彼此俱损；以水攻石，则石损而水全。"

②其无以易之：

"其"，副词，在这里表语气肯定，有那是、这是的意思。"易"，交换，代替。

高亨说："其犹是也，此也。"

③弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行：

杜光庭说："柔弱之胜刚强，人皆知矣。虽知其事，谁能体柔修性，用道修心，挫其刚强，习其虚寂耶？有能体道而修者，道何远哉？"

④是以圣人云："受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王"：

垢，污垢，这里指屈辱。　社稷，土地五谷之神，指代国家。不祥，灾殃。

《书·汤诰》："其尔万方有罪，在予一人；予一人有罪，无以尔万方。"

《说苑·君道》："禹出见罪人，下车问而泣之。左右曰：'夫罪人不顺道，故使然焉。君王何为痛之至于此也？'禹曰：'尧舜之人，皆以尧舜之心为心，是以痛之也。"

⑤正言若反：

河上公说："此乃正直之言，世人不知，以为反言。"

七十九章

［原文］

和大怨，
　必有余怨，
　安可以为善?①
是以圣人执左契，
　而不责于人。②
有德司契，
　无德司彻。③
无道无亲，
　常与善人。④

［译文］

要想和解深重的大怨，
　必然还会留下余怨，
　这样怎么能够算是为善?
因此圣人只留着借据的副本，
　而不要求人家偿还。
有德之人收着借据虽有似无，
　无德之人却像收租那样苛刻。
天道对人没有疏远和亲近之别，
　但它总是帮助善人的。

［评析与注解］

这一章写为政必须爱民，不能压榨人民，不能构怨于民，要执

左契，就是要留字据也只能留副本而不要求偿还。这样做了，尽管“天道无亲”，但它还是“常与善人”的。这是合乎天道的，也是自为的结果。

①和大怨，必有余怨，安可以为善：

高亨说：“此文有三解：

一就今本释之：安，何也。调和大怨，其怨不能尽释，必有余怨，如此何可以为处怨之善道哉？

二依马氏校，移‘报怨以德’句于‘安可以为善’句上。安犹爰也，乃也。三十五章‘往而不害安平泰’安义与此同。言和大怨必有余怨，若报怨以德，则树怨尽释，乃可以为处怨之善道也。

三据文子所引善上当有不字，安亦何也。言和大怨必有余怨，人何可以为不善之事哉！为不善之事，是有害人之行；有害人之行，即造怨之道也。”

从本章上下文看来，第一解较稳妥，故不必另找根据，也无需加字，只看在本文中是否合理即可。

②是以圣人执左契而不责于人：

责，古债字，这里有讨债的意思。

契，古时无纸，写文书立合同要刻木为契，分成两半，各执其一，以为凭据。左半叫左契，也叫左券；右半叫右契、右券。操右契的是债权人，持左契的债务人。圣人根本没想要人还债，故执左契。而左契只有尽义务而无债权。

魏源说：“善所谓德善者，善者吾善之，不善者吾亦善之，则圣人之执左契者是已。券契有二，我执其左，但有执右以来责取者，吾即以财物与之，而未尝有所责取于人。圣人之于物，顺应无心，来无不受，亦若是而已。来者不见其为怨，与者不自以为德，德怨两泯，物我浑化，是则真能体无我不争之德者矣。”

③有德司契，无德司彻：

蒋锡昌说：“《广雅·释诂三》：‘司，主也。’《释诂二》：‘彻，税也。’《论语·颜渊》：‘盍彻乎？’郑注：‘周法十一而税谓之彻。’《孟

子·滕文公》篇:'夏后氏五十而贡,殷人七十而助,周人百亩而彻,其实皆什一也。'是彻乃周之税法。此言有德之君主,执左契而不责于人;无德之君主,以收税为事。不责于人,则怨无由生;取于人无厌,则大怨至。"

①天道无亲,常与善人:

与,助。

《书·汤诰》:"圣谟洋洋,嘉言孔彰;惟上帝不常(不常在一家),作善降之百祥;作不善降之百殃。"

《书·蔡仲》:"皇天无亲,惟德是辅。"

《左传·僖五年》:"鬼神非人实亲,惟德是依。"

道和德非二,有德者有道,有道者有德,故天道助有德者,这是合情合理的,是合乎天道的,与有神论无关。

八十章

[原文]

小国寡民，
　使有什伯之器而不用，
　使民重死而不远徙；①
虽有舟舆，
　无所乘之；
虽有甲兵，
　无所陈之；②
　使民复结绳而用之。③
甘其食，
　美其服；
安其居，
　乐其俗。④
邻国相望，
　鸡犬之声相闻，
　民至老死不相往来。⑤

[译文]

诸侯之邦不必太大，人口不必太多，
　即使有兵器也无处使用，
　使百姓看重生命而不向远处搬迁；
虽有车船，
　也无人乘坐；
虽有盔甲刀枪，

　　也无处陈设；
　　让百姓回到结绳记事的时代。
吃什么饭菜都觉得香甜可口，
　　穿什么衣服都觉得美丽舒畅；
住什么房屋都觉得安定适宜，
　　这里的习俗就是好。
邻近之邦彼此都能望得见，
　　鸡鸣狗叫都能听得着，
　　百姓到老死无事不相往来。

［评析与注解］

这一章写的是老子的理想之邦。苏子由说："老子生于衰周，文胜俗弊，将以无为救之。故于书之将终，言其所志。"志就是理想。这个理想之邦不必太大，人口不必太多，自然也就无力争战，更不用说侵夺了。武器嘛，还是有的，但都用不上。大家过着和平安乐幸福的生活，"甘其食，美其服，安其居，乐其俗"，这正是反对战争，反对残酷压榨的表现。

①小国寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙：

傅本"使有什伯之器"作"使民有什伯之器"，多一民字。河上本、帛书本均无民字。

林希逸说："小国寡民，犹孟子言得百里之地，皆可以朝诸侯一天下之意。"

吴澄说："舟舆甲兵非一人所可独用，谓什伯之器。"

俞樾说："'什伯之器'乃兵器也。"

按十人为什，百人为伯，什伯乃古军队编制，而什伯之器即为士兵所用之具，即武器。而帛书本正作"使十百人之器毋用"。

重死，以死为重。古时人死，以死在家里为上，至今犹有落叶归根的习俗。况且各安其居，各乐其业，也就没有远徙的必要了。

②虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之：

陈,陈列,陈设。这里是说放置。

古时百姓,生活简单朴素,各安其居,各乐其业,则舟车无人乘,甲兵无人用。这里说的无人乘、无人用是无人常乘、无人常用。因为舟车只是很少人家才有,备自用而已。甲兵也是备猛兽而自用的。

③使民复结绳而用之:

"民"王本作"人",河上本作"民",此从河上本,上下一律。

《易·系辞》:"上古结绳而治,后世圣人易之以书契。""上古穴居而野处,后世圣人易之以宫室。"

《庄子·马蹄》:"故至德之世,其行填填,其视颠颠。当此之时,山无蹊隧,泽无舟梁,万物群生,连属其乡,禽兽成群,草木遂长。是故禽兽可系羁而游,鸟鹊之巢可攀援而窥。夫至德之世,同与禽兽居,族与万物并,恶知乎君子小人哉?同乎无知,其德不离;同乎无欲,是谓素朴;素朴而民性得矣。"

从上面所引《易经》和《庄子》的话来看,老子的意思并不是要废除文字,恢复古代的结绳而治的社会;也不是要把舟梁废掉,再也不用车船、桥梁了。当然更不是废除宫室而去穴居野处。其目的在于回复百姓的素朴。

老子之时,各国诸侯为了争夺领地而连年征战,百姓困在水深火热之中,而老子规劝君王少私寡欲,外无战争,内无欺诈,让百姓各安其生,各乐其业,恢复朴素的生活,据此便说老子复古、倒退,这是只看表面现象而忽略了本质之所致。

④甘其食,美其服;安其居,乐其俗:

甘、美、安、乐均作意动用法。即以其食为甘,以其服为美,以其居为安,以其俗为乐。比如其地出玉米,即以玉米为香甜;其地产毛,即以褐袄为舒适;其地产石,即以石垒屋为安;其俗爱子,即以爱子为乐。

⑤邻国相望,鸡犬之声相闻,民至老死不相往来:

比邻为邑,一个邑镇便是一个诸侯之国。周初分封时便是如此,一国没有一个县大。鸡鸣狗叫有时彼此都可以听得见。因为没

有奢望，更无所求，而且生活必需品大多自制，一年四季很少空闲，百姓一直到老死很少往来，这也是很自然的事。

《淮南子·齐俗训》："是故邻国相望，鸡狗之音相闻，而足迹不接诸侯之境，车轨不结千里之外者，皆各得其所安。"

从全章来看，小国寡民是说人少力单，国君自然没有更大的奢望，除了维持生活之外，也无力争战，甲兵自然无用。谁也不出远门，舟车也很少有人乘坐。农民皆自食其力，很少有人读书，想着什么事，拿绳子结几个疙瘩也不是没有的。地产什么就吃什么，穿什么；农闲时互相帮着盖几间茅草屋，住着也很安适；本是土生土长，这里风俗就是好。这和陶潜写的《桃花源记》里的桃花源有什么两样？

"土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。"

陶潜是复古呢？还是倒退呢？他说的比老子还要厉害："不知有汉，无论魏晋？"把汉魏，甚至当代的晋朝都给贬入地下，如果不是对当时社会恨入骨髓，能说出这样的话来吗？请想一想陶潜的时代，就可以理解他为什么要造出一个世外桃源来！我们再看看老子的时代，五霸之首的齐桓公，为了姬妾的一点点小事就要征讨蔡国，问罪楚国，战不胜也得在口头上找个便宜做下场，而百姓又何以为生？

下面引一段刘笑敢评论《庄子》的话，也许对理解老子的思想有些补益：

"无君派以美化原始社会的形式来寄托理想、批判现实，这一点却与卢梭极为相似。无君派并不是真的要过原始人那样茹毛饮血、架木为巢的生活，他们所向往的'织而衣，耕而食'的生活决不是原始人的生活方式，他们所幻想的'同与禽兽居，族与万物并'，只是一种万物相安、众生平等的理想，决不是真的要与禽兽为伍。无君派虽然不代表先进的生产力和生产关系，但他们是劳动者的

代表，因而他们的呼声也是有进步意义的。他们向往上古的至德之世是为了否定现实、批判现实，他们的理论只能得到被压迫者的共鸣，不可能得到统治者的同情。”(《庄子哲学及其演变》296 页)

八十一章

[原文]

信言不美,
　美言不信;[①]
善者不辩,
　辩者不善;[②]
知者不博,
　博者不知。[③]
圣人不积,
　既已为人己愈有,
　既已与人己愈多。[④]
天之道,
　利而不害;
圣人之道,
　为而不争。[⑤]

[译文]

真实的语言并不华美,
　华美的语言不一定真实;
有道的人并不争辩,
　争辩的人不一定有道;
真正懂道的人并不渊博,
　渊博的人不一定懂道。
圣人无私积德不积财,
　他尽力助人修德而自己更为充实,

　　他尽力助人体道而自己更加提高。
大自然的规律，
　　利物利人而无害，
圣人的法则
　　只作奉献而与世无争。

[评析与注解]

　　这一章是全书的结束语，也是对修道者的忠告。学道要重实质，勿为华饰所迷；学道要重德行，勿为巧辩所惑；学道要贵专精，勿为“知见”渊博所溺。最后还提到圣人的为人，他对人总是循循善诱，总是谆谆教导，他以助人修德体道为乐，而与世无争。

　　①信言不美，美言不信：
　　王弼说：“实在质也，本在朴也。”
　　河上公说：“信者如其实，不美者朴且质也。”
　　信是质朴。质朴之言虽不美，但它真实。这里说的是有道者之言。
　　②善者不辩，辩者不善：
　　河上公说：“善者以道修身，不綵文也。辩者谓巧言也，不善者舌致患也。山有玉，掘其山；水有珠，浊其渊。辨口多言亡其身。”
　　③知者不博，博者不知：
　　五十六章：“知者不言，言者不知。”
　　杜光庭说：“道之要者，在乎得言而忘言，知道而行道。行之既得，教亦俱忘，守一则不烦，无为则不乱。故博于言教者，去道远矣，岂能得玄妙之道哉？”
　　④圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多：
　　以，通已。　“为”与“与”对，故“为”也有施与之意。

　　这一章是总结全书。通章论德、论道，故“与人”“为人”都是指德、指道。以德化人己愈有，以道导人己愈多。

杜光庭说："既，尽也。言圣人虽不积滞言教，然众生发明慧心，必资圣人诱导，故圣人以清净理性，尽与凡愚而教导之，于圣人慧解之性，曾不减耗，故云'愈有'、'愈多'。"

⑤天之道，利而不害；圣人之道，为而不争：

杜光庭说："天道施生，长养万物，利也；无所宰割，不害也。圣人体道应天，以济于群生，泽欲广而志欲谦，化愈彰而功愈晦，故利物而不害，应物而不争。"

高亨说："为亦施也。此言天之道利而不害物；圣人之道，有施于民，无争于民也。"

《道德经》四本对照

为了研究《老子》一书的演变，即经过一千四五百年的传抄阶段以及由宋而元，由元而明，由明而清一千年来的版本变化，和汉墓出土的帛书作一比较对照，可以看出它的发展变化的脉络。兹将帛书本及通行的王弼本、河上公本原文用繁体字排列于后，以供读者查对。

长沙马王堆汉墓出土的《老子》帛书有两种写本：甲本字体在篆隶之间，且不避汉高帝刘邦名讳，抄写年代当在高帝时期（公元前 206—公元前 195 年）。乙本字体为隶书，避邦字讳而不避刘盈讳，抄写年代当在汉惠帝或吕后时期（公元前 194—公元前 180 年）。

为了便于查阅，除个别句子外，按通行本分章。帛书次序，德经在前，道经在后；今按通行本次序排列（道经在前，德经在后）。原件的古字、异体字，尽可能用通行字体排印。缺文据另本用□号标出缺位，两本均缺则据王弼本用□号标出缺位。

王弼本用中华书局出版的诸子集成本，河上公本用明世德堂六子丛书本。

他本与今本有出入者，在该章下用小字作注，以备参考。本书引用本有：陆德明释文，傅奕本，景龙碑本，唐玄宗御注本，杜光庭本，敦煌本，顾欢本，陈景元本，司马光本，王安石本，苏辙本，黄茂材本，董思靖本，范应元本，李道纯本，吴澄本，焦竑本，重阳子本。同时参考《管子》、《列子》、《庄子》、《国策》、《吕氏春秋》、《淮南子》、《说苑》等书。以上各本，均用首字代全称，韩即《韩非子》，御为御注本，景是景龙碑本，陆则陆德明释文；有的首字之后有加字，如管内业即《管子·内业篇》，淮道应即《淮南子·道应篇》。余可类推。

帛書甲本

一、道可道也，非恒道也①；名可名也，非恒名也②。無名萬物之始也，有名萬物之母也。□恒無欲也以觀其眇，恒有欲也以觀其所噭。兩者同出，异名同胃。玄之有玄，衆眇之□。

帛書乙本

道可道也，□□□□；□□□□，□恒名也。無名萬物之始也，有名萬物之母也。故恒無欲也□□□□，恒又欲也以觀其所噭。兩者同出，异名同胃。玄之又玄，衆眇之門。

---

①也：韓・解老引文同。但其"也"字為句終所加，原文當無"也"字。
②也：淮・道應無"也"字。

帛書甲本

二、天下皆知美為美，惡已；皆知善，訾不善矣。有無之相生也，難易之相成也，長短之相□也，高下之相盈也，意聲之相和也，先後之相隋，恒也。是以聲人居無為之事，行□□□□。□□□□□□也，為而弗之也，□功而弗居也。夫唯居，是以弗去。

帛書乙本

天下皆知美之為美，亞已；皆知善，斯不善矣。□□□□生也，難易之相成也，長短之相刑也，高下之相盈也，音聲之相和也，先後之相隋，恒也。是以聖人居無為之事，行不言之教。萬物昔而弗始，為而弗侍也，成□而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

王弼本

一、道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之元，元之又元，衆妙之門。

河上公本

道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母。故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，衆妙之門。

二、天下皆知美之為美，斯惡已①；皆知善之為善，斯不善已。故②有無相生，難易相成，長短相較③，高下相傾，音聲相和，前④後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教。萬物作焉而不辭⑤，生而不有，為而不恃，功成而弗居⑥，夫唯弗居，是以不去。

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教。萬物作焉⑦而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

---

①已：蘇轍本作“矣”。 ②故：顧本無“故”字。 ③較：各本作“形”。 ④前：顧本作“先”。 ⑤辭：敦、傅、范本作“不為始”。 ⑥居：傅本作“處”。 ⑦焉：景、御本無“焉”字。

帛書甲本

三、不上賢，□□□□。□□□□□□□，□□□□□。□□□□，使民不亂。是以聲人之□□：□□□，□□□；□□□，□□□。□□□□□□□□□，□□□□□，□□□□，□□□□□。

帛書乙本

不上賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使民不亂。是以聖人之治也：虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。恒使民無知無欲也，使夫□不敢，弗為而已，則無不治矣。

帛書甲本

四、□□□□□，□□盈也。淵呵始萬物之宗。剉其□，解其紛；和其□，同□□。□□□或存。吾不知□子也，象帝之先。

帛書乙本

道沖而用之，有弗盈也。淵呵儓萬物之宗。儓其兌，解其芬；和其光，同其塵。湛呵儓或存。吾不知其誰之子也，象帝之先。

帛書甲本

五、天地不仁，以萬物為芻狗；聲人不仁，以百姓□□狗。天地□□，其猶橐籥與？虛而不淈，踵而俞出；多聞數窮，不若守於中。

帛書乙本

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，□□□為芻狗。天地之間，其猶橐籥輿？虛而不淈，動而俞出；多聞數窮，不若守於中。

王弼本

三、不尚賢，使民不争；不貴難得之貨，使民不為[1]盜；不見可欲，使民[2]心不亂。是以聖人之治[3]：虚其心，實其腹；弱其志，强其骨。常使民[4]無知無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治[5]。

河上公本

不尚賢，使民不争；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使心不亂。是以聖人治[6]：虚其心，實其腹；弱其志，强其骨。常使民無知無欲，使夫知者不敢為也。為無為，則無不治。

①為：御本無"為"字。 ②民：淮道應、杜本無"民"字。 ③之治：李本無"之治"二字。 ④民：顧本作"心"。 ⑤治：傅本作"為"。 ⑥治：傅本"治"后有"也"字。

四、道冲[1]而用之，或[2]不盈，淵兮似萬物之宗。挫其鋭，解其紛[3]；和其光，同其塵。湛兮[4]似或存。吾不知誰之子，象帝之先。

道冲而用之，或[5]不盈[6]，淵乎似萬物之宗。挫其鋭，解其紛；和其光，同其塵。湛兮似若存。吾不知誰之子，象帝之先。

①冲：傅本作"盅"。 ②或：嚴本作"似"。 ③紛：碑、顧本作"忿"。 ④兮：碑、顧本無"兮"字⑤或：淮道應、傅本作"又"。 ⑥盈：傅本作"滿"。

五、天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎？虚而不屈[1]，動而愈出；多言[2]數窮，不如守中。

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間其猶橐籥乎？虚而不屈[3]，動而愈出；多言[4]數窮，不如守中。

帛書甲本	帛書乙本
六、浴神□死，是胃玄牝。玄牝之門，□□□地之根。緜緜呵若存，用之不堇。	浴神不死，是胃玄牝。玄牝之門，是胃天地之根。綿綿呵，其若存，用之不堇。
七、天長地久。天地之所以能□且久者，以其不自生也，故能長生。是以聲人芮其身而身先，外其身而身存。不以其□□輿？故能成其□	天長地久。天地之所以能長且久者，以其不□生也，故能長生。是以聖人退其身而身先，外其身而身先，外其身而身存。不以其無私輿？故能成其私。
八、上善□水。水善利萬物而有靜，居衆之所惡，故□□□□。□□□、心善淵，予善信，正善治，事善能，踵善時。夫唯不靜，故無尤。	上善如水。水善利萬物而有爭，居衆人之所亞，故幾於道矣。居善地，心善淵，予善天，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

王弼本	河上公本
①屈:傅本作"詘"。 ②多言:傅本作"言多"。 ③屈:顧本作"掘"。 ④言:碑本作"聞"。	
六、谷神不死,是謂元牝。元牝之門,是謂天地根[1]。緜緜若存,用之不勤。	谷[2]神不死,是謂玄牝。玄牝之門,是謂天地根。綿綿若存,用之不勤。
①天地根:傅本作"天地之根"。 ②谷:河上一本作"浴"。	
七、天長地久。天地[1]所以能長且久者,以其不自生,故能長生。是以聖人後其身而身先,外其身而身存。非以其無私邪?故能成其私。	天長地久。天地所以能長且久者,以其不自生,故能長生。是以聖人後其身而身先,外其身而身存。非以其無私邪[2]?故能成其私。
①地:黄本"地"後有"之"字。 ②非……邪:世德堂本、淮道應有"非……邪"二字。陸云:"河上直云'以其無私'",故陸所見本無"非……邪"二字。	
八、上善若水。水善利萬物而[1]不争。處[2]衆人之所惡,故幾于道[3]。居善地,心善淵,與善仁[4],言善信,正[5]善治,事善能,動善時。夫唯不争,故無尤[6]。	上善若水。水善利萬物而不争。處衆人之所惡,故幾於道。居善地,心善淵,與善仁,言善信,正善治,事善能,動善時。夫唯不争,故無尤。

帛書甲本	帛書乙本
九、揰而盈之,不□□□。□□□□,不可常葆之。金玉盈室,莫之守也。貴富而驕,自遺咎也。功述身芮,天□□□。	揰而盈之,不若其已。掬而允之,不可長葆也。金玉□室,莫之能守也。貴富而驕,自遺咎也。功遂身退,天下之道也。
十、□□□□□,□□□□?□□□□,能嬰兒乎?修除玄藍,能毋疵□?□□□□,□□□□□?□□□□,□□□□?□□□□,□□□□□?□之畜之,生而弗□,□□□□□,□□□德。	載營袙抱一,能毋離乎?槫氣至柔,能□兒乎?修除玄監,能毋有疵乎?愛民栝國,能毋以知乎?天門啟□,能為雌乎?明白四達,能毋以知乎?生之畜之,生而弗有,長而弗宰也,是胃玄德。
十一、卅□□□□,□其□,□□□□□。□埴□	卅楅同一轂,當其無,有車之用也。燃埴而為器,

王弼本	河上公本

①而：景、陳本作"又"。 ②處：傅本作"居"。 ③道：傅本"道"后有"矣"字。 ④仁：傅本作"人"。 ⑤正：傅、范、吴本作"政"。 ⑥傅本"尤"後有"矣"字。

王弼本	河上公本
九、持而盈之，不如其已。揣而梲[①]之，不可長保[②]。金玉滿堂[③]，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功遂身退[④]，天之道。	持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成名遂身退[⑤]，天之道。

①梲：傅本作"棁"。 ②揣而梲之，不可長保：淮引作"揣而銳之，不可長保"也。其"也"字當為句終所加，與"天之道"也的"也"字同。 ③堂：傅本作"室"。 ④功遂身退：碑本作"名成功遂身退"。 ⑤功成名遂身退：淮道應作"功成名遂身退，天之道"也。

王弼本	河上公本
十、載營魄抱[①]一，能無離乎？專[②]氣致柔，能嬰兒乎？滌除元覽，能無疵乎？愛民治國，能無知[③]乎？天門開闔，能無[④]雌乎？明白四達，能無為乎？生之畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂元德。	載營魄抱一，能無離。專氣致柔，能嬰兒。滌除玄覽，能無疵。愛民治國，能無知。天門開闔，能無雌。明白四達，能無知[⑤]。生之畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

①抱：傅本作"袌"。 ②專：管內業作"摶"。 ③知：景、吴本作"為"。 ④無：景、傅本作"為"。 ⑤無知：淮道應作"無以知乎"。

王弼本	河上公本
十一、三十輻共一轂，當其無，有車之用。埏埴以	三十輻共一轂，當其無，有車之用。埏埴以為

帛書甲本	帛書乙本
□，當其無，有埴□□□。□□□，□□□，有□□用也。故有之以為利，無之以為用。	當其無，有埴器之用也。鑿户牖，當其無，有室之用也。故有之以為利，無之以為用。
十二、五色使人目明，馳騁田臘使人□□□。難得之貨，使人之行方。五味使人之口啪，五音使人之耳聾。是以聲人之治也，為腹□□□□。故去罷耳此。	五色使人目盲，馳騁田臘使人心發狂。難得之貨，人使人之行仿。五味使人之口爽，五音使人之耳□。□以聖人之治也，為腹而不為目。故去彼而取此。
十三、龍辱若驚，貴大梡若身。苛胃龍辱若驚？龍之為下，得之若驚，□□若驚，是謂龍辱若驚。何胃貴大梡若身？吾所以有大梡者，為吾有身也。及吾無□，有何梡？故貴為身於為天下，若可以迈天下矣；愛以身為天下，女可以寄天下。	弄辱若驚，貴大患若身。何胃弄辱若驚？弄之為下也，得之若驚，失之若驚，是胃弄辱若驚。何胃貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身也。及吾無身，有何患？故貴為身於為天下，若可以橐天下□；愛以身為天下，女可以寄天下矣。

王弼本	河上公本
為器，當其無，有器之用。鑿户牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。	器，當其無，有器之用。鑿户牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。
十二、五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。	五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁田獵令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。
十三、寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下①。得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚②。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身；及③吾無身，吾有何患？故貴以身為天下④，若可寄天下；愛以身為天下若可託天下。	寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱？辱為下。得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下者，則可寄於天下；愛以身為天下者，乃可以⑤託於天下。

① 下：陳、李本作"上"。後有"辱為下"三字。 ② 是謂寵辱若驚：吳本無此六字。 ③ 及：傅本作"苟"。 ④ 下：傅本"下"後有"者"字，下同。此句推道應作"貴以身為天下，焉可以託天下；愛以身為天下，焉可以寄天下矣"。 ⑤ 以：一本有"以"字，一本無"以"字。"以"字當為後人所加。

帛書甲本	帛書乙本
十四、視之而弗見，名之曰聲。聽之而弗聞，名之曰希。捪之而弗得，名之曰夷。三者不可至計，故園□□□。一者，其上不攸，其下不忽。尋尋呵不可名也，復歸於無物。是胃無狀之狀，無物之□。□□□□。□□□□□□，□而不見其首。執今之道，以御今之有。以知古始，是胃□□。	視之而弗見，□之曰微。聽之而弗聞，命之曰希。聽捪之而弗得，命之曰夷。三者不可至計，故緒而為一。一者，其上不謬，其下不忽。尋尋呵不可命也，復歸於無物。是胃無狀之狀，無物之象。是胃沕望。□而不見其后，迎而不見其首。執今之道，以御今之有。以知古始，是胃道紀。
十五、□□□□□□，□□□□，深不可志。夫唯不可志，故強為之容，曰：與呵其若冬□□，□□□□畏四□，□□其若客，□呵其若淩澤，□呵其若□，湷□□□□，□□□若浴。濁而情之，余清；女以重之，余生。葆此道不欲盈。夫唯不□□，□□□□□□成。	古之□為道者，微眇玄達，深不可志。夫唯□可□，故強為之容，曰：與呵其若冬涉水，猷呵其若畏四叟。嚴呵其若客，渙呵其若淩澤，沌呵其若樸，湷呵其若濁，湛呵其若浴。濁而靜之，徐清；女以重之，徐生。葆此道□□欲盈。是以能獘而不成。

王弼本

十四、視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏[1]之不得名曰微。此三者不可致詰，故混[2]而為一。其上[3]不皦，其下不昧。繩繩不可名，復歸於無物[4]。是謂無狀之狀，無物之象。是謂惚恍[5]。迎之不見其首，隨之不見其后。執古之道，以御今之有，能知古始，是謂道紀。

河上公本

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象。是為忽恍。迎之不見其首，隨之不見其后。執古之道，以御今之有，以知古始，是謂道紀。

---

① 搏：景本作“摶”。 ②混：蘇本“混”前有“復”字。 ③上：傅本“上”后有“之”字。 ④物：蘇本作“象”。 ⑤是謂惚恍：景本無此四字。

十五、古之善為士[1]者，微妙元通，深不可識[2]。夫唯不可識，故强為之容[3]。豫焉若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若容[4]，涣兮若冰之將釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，混兮其若濁。孰能濁以靜[5]之徐清，孰能安以久[6]，動之徐生。保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽不新成[7]。

古之善為士者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故强為之容。與兮若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若客，涣兮若冰之將釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，渾兮其若濁。孰能濁以[8]靜之徐清，孰能安以久；動之之生。保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽[9]不新成。

帛書甲本	帛書乙本
十六、至虛極也，守情表也，萬物旁作，吾以觀其復也。夫物雲雲，各復歸於其□。□□□情，情是謂復命，復命常也；知常明也；不知常，巿巿作兇。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，□□□，沕身不怠。	至虛極也，守静督也，萬物旁作，吾以觀其復也。夫物湩湩，各復歸於其根曰静。静是胃復命。復命常也；知常明也；不知常，芒芒作□。知常容，容乃公，公乃□，□□天，天乃道，道乃□，□□□□。
十七、大上下知[1]有之，其次親譽之，其次畏之，其下母之。信不足案，有不信。□□其貴言也，成功遂事，而百省胃我自然。	□□□□□□，□□親譽之，其次畏之，其下母之。信不足安，有不信。猷呵其貴言也，成功遂事，而百姓胃我自然。

①知：韓雖二引作"智"。

王弼本 | **河上公本**

①七：傅本作"道"。 ②識：范本作"測"。 ③容：傅本"容"后有"曰"字。 ④容：傅、吴本作"客"。 ⑤静：傅本"静"前有"澄"字。 ⑥久：景、吴本無"久"字。 ⑦能蔽不新成：傅本作"自以能蔽而不成"。 ⑧以：河上本注："以"后有"止"字。 ⑨蔽：淮道應本"蔽"后有"而"字。

十六、致虛極，守静[1]篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰静，是謂[2]復命，復命曰常，知常曰明；不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王[3]，王[4]乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

至虛極，守静篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰静，是謂復命，復命曰常，知常曰明；不知常，妄作凶。知常容，容乃[5]，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

①静：傅本作"靖"。 ②是謂：傅、吴本作"静曰"。 ③乃王：碑本作"能生"。 ④王：王本注云："無所不周普"，此有"全"意，"全"字壞而作"生"，"生"字又壞而作"王"。 ⑤乃：景本五個"乃"字均作"能"。

十七、太上下[1]知有之，其次親而譽之，其次畏之，其次侮之。信不足焉，有不信焉，悠兮其貴言[2]，功成事遂，百姓皆謂我自然。

太上下知有之，其次親之譽之，其次畏之，其次侮之。信不足焉，有不信。猶[3]兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂我自然。

①下：吴本作"不"。 ②言：傅本"言"後有"哉"字。 ③猶：陸本作"由"。

帛書甲本

十八、故大道廢，案有仁義；知快出，案有□偽；六親不知，案□□兹；邦家閲亂，案有貞臣。

十九、絶聲棄知，民利百負；絶仁棄義，□復畜兹；絶巧棄利，盜賊無有。此三言也，以為文未足，故令之有所屬。見素抱□，□□□□。

二十、□□□□。唯與訶，其相去幾何？美與惡，其相去何若？人之所□，亦不□□□□□。□□□□□□！□□□□，若鄉於大牢，而春登臺。我泊焉未兆，若□□□□，□□□□□□，□□皆有余，我獨遺。□□人之心□，□湷呵，□□□□，□□閩呵。

帛書乙本

故大道廢，安有仁義；知慧出，安有□□；六親不和，安又孝兹；國家閲亂，安有貞臣。

絶耶棄知，而民利百倍；絶仁棄義，而民復孝兹；絶巧棄利，盜賊無有。此三言也，以為文未足，故令之有所屬。見素抱樸，少□而寡欲。

絶學無憂。唯與呵，其相去幾何？美與亞，其相去何若？人之所畏，亦不可以不畏人。朢呵其未央才！衆人熙熙，若鄉□大牢，而春登臺。我博焉未垗，若嬰兒未咳。纍呵儽無所歸。衆人皆又余，我愚人之□也，湷湷呵，鬻人昭昭，我獨若閲呵。鬻人察察，我獨閩閩

王弼本	河上公本
十八、大道廢，有仁義；慧智[1]出，有大僞；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。	大道廢[2]，有仁義；智惠出[3]，有大僞；六親不和，有孝慈[4]；國家昏亂，有忠[5]臣。

①慧智：王注及景本作“智慧”。 ②廢：傅本“廢”後有“焉”字。 ③出：傅本“出”后有“焉”字。 ④慈：傅本作“子”。 ⑤忠：傅本作“貞”。

王弼本	河上公本
十九、絶聖棄智，民利百倍；絶仁棄義，民復孝慈；絶巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足[1]，故令有所屬。見素抱樸，少私寡欲。	絶聖棄智，民利百倍；絶仁棄義，民復孝慈；絶巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬。見素抱樸，少私寡欲。

①不足：傅本作“而未足也”。

王弼本	河上公本
二十、絶學無憂。唯之與阿，相去幾何？善[1]之與惡，相去若何[2]？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！衆人熙熙，如享太牢，如春登臺。我獨泊[3]兮其未兆，如嬰兒之未孩。儽儽兮若無所歸。衆人皆有余，而我獨若遺，我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我獨昏	絶學無憂。唯之與阿，相去幾何？善之與惡，相去何若？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！衆人熙熙，如享太牢，如登春臺。我獨怕兮其未兆，如嬰兒之未孩。乘乘兮若無所歸。衆人皆有餘，而我獨若遺，我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我獨若昏；俗人

帛書甲本	帛書乙本
𪏮人蔡蔡，我獨閩閩呵，忽呵其若□，望呵其若無所止。□□□□□，□□□以悝。吾欲獨异於人，而貴食母。	呵。沕呵其若海，朢呵若無所止。衆人皆有以，我獨門元以鄙。吾欲獨異於人，而貴食母。
二十一、孔德之容，唯道是從。道之物，唯望唯忽。□□□呵，中有象呵；望呵忽呵，中有物呵。灣呵鳴呵，中有請也。其請甚真，其中□□。自今及古，其名不去，以順衆父。吾何以知衆父之然？以此。	孔德之容，唯道是從。道之物，唯朢唯沕。沕呵朢呵，中又象□；朢呵沕呵，中有物呵。幼呵冥呵，其中有請呵。其請甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以順衆父。吾何以知衆父之然也？以此。
二十二、曲則金，枉則定；窪則盈，敝則新；少則得，多則惑。是以聲人執一，以為天下牧。不□視，	曲則全，汪則正；窪則盈，敝則新；少則得，多則惑。是以聖人執一，以為天下牧。不自視，故章；不自

王弼本

昏;俗人察察,我獨悶悶。澹兮其若海,飂兮若無止。衆人皆有以,而我獨頑似鄙。我獨异于人,而貴食母[4]。

河上公本

察察,我獨悶悶。忽兮若海,漂兮若無止。衆人皆有以,而我獨頑似鄙。我獨异於人,而貴食母。

---

①諍:傅本作"美" ②若何:傅、吴本作"何若"。 ③泊:景、傅本作"魄"。
④貴食母:御注本作"貴求食於母"。

二十一、孔德之容,惟道是[1]從。道之為物,惟恍惟惚。惚兮恍兮,其中有象;恍兮惚兮,其中有物;窈[2]兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。自古及今[3],其名不去,以閲衆甫。吾何[4]以知衆甫之狀哉?以此。

孔德之容,唯道是從。道之為物,唯怳唯忽。忽[5]兮怳兮,其中有像;怳兮忽兮,其中有物;窈[6]兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。自古及今,其名不去,以閲衆甫。吾何以知衆甫之然哉?以此。

---

①是:傅本作"之"。 ②窈:碑本作"杳"。 ③自古及今:傅、范本作"自今及古"。 ④何:傅本作"奚"。 ⑤忽:這一句顧本作"惚恍中有物,恍惚中有象,窈冥中有精"。 ⑥窈:傅本作"幽"。

二十二、曲則全,枉則直[1];窪則盈,敝則新;少則得,多則惑。是以[2]聖人抱一為天下式。不自見,故

曲則全,枉則直;窪[3]則盈,弊則新;少則得,多則惑。是以[3]聖人抱一為天下式。不自見,故明;不自

帛書甲本	帛書乙本
故明；不自見，故章；不自伐，故有功，弗矜，故能長。夫唯不争，故莫能與之争。古□□□□□□，□□語才？誠金歸之。	見也，故明；不自伐，故有功；弗矜，故能長。夫唯不争，故莫能與之争。古之所胃曲全者，幾語才？誠全歸之。
二十三、希言自然。飄風不冬朝，暴雨不冬日。孰為此？天地□□□□□，□□□□？故從事而道者同於道，德者同於德，者者同於失。同於□□，□□□□。□□□者，道亦失之。	希言自然。剽風之冬朝，暴雨不冬日。孰為此？天地而弗能久有，兄於人乎？故從事而道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於□者，道亦德之。同於失者，道亦失之。
二十四、炊者不立，自視不章，□見者不明，自伐者無功，自矜者不長。其在道，曰粽食贅行。物或惡	炊者不立，自視者不章，自見者不明，自伐者無功，自矜者不長。其在道也，曰粽食贅行。物或亞

王弼本	河上公本
明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫惟不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉？誠全而歸之。	是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫惟不爭，故天下莫與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉？誠全而歸之。

①直：傅本作"正"。 ②窪：顧本作"洿"。 ③是以：傅本無此二字。

王弼本	河上公本
二十三、希[①]言自然。故飄風不終[②]朝，驟雨不終日。孰為此者？天地[③]。天地尚不能久，而況於人乎？故從事於道者，道者[④]同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。信不足焉，有不信焉[⑤]。	希言自然。飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者[⑥]？天地。天地尚不能久，而況於人乎[⑦]？故從事於道者，道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。信不足焉[⑧]，有不信焉。

①希：傅本作"稀"。 ②終：傅本作"崇"。 ③地：傅本"地"後有"也"字。 ④道者：淮道應無此二字。 ⑤焉：傅本無此字。 ⑥者：景本無"者"字。 ⑦乎：景本無"乎"字。 ⑧焉：景本無此字，下同。

王弼本	河上公本
二十四、企者不立[①]，跨者不行。自見者[②]不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其在道也[③]，	跂者不立，跨者不行。自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其於道也，曰餘食贅行。物

帛書甲本	帛書乙本
之，故有欲者□居。	之，故有欲者弗居。
二十五、有物昆成，先天地生。 繡呵繆呵，獨立□□□，可以為天地母。吾未知其名，字之曰道，强為之名曰大。□□□，筮曰遠，□□□，□□，天大，地大，王亦大。國中有四大，而王居一焉。人法地，□法□，□□□，□法□□。	有物昆成，先天地生。蕭呵漻呵，獨立而不玹，可以為天地母。吾未知其名也，字之曰道，吾强為之名曰大。大曰筮，筮曰遠，遠曰反。道大，天大，地大，王亦□。國中有四大，而王居一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。
二十六、□為巠根，清為躁君。是以君子衆日行，不離其甾重。唯有環官，燕處□□若。若何萬乘之王而以身巠于天下？巠則失本，躁則失君。	重為輕根，靜為趮君。是以君子冬[1]日行，不遠其[2]甾重。雖有環官，燕處則昭若。若何萬乘之王而以身輕於天下？輕則失本，趮則失君[3]。

王弼本	河上公本
曰餘食贅行，物或[4]惡之，故有道者不處[5]。	或惡之，故有道者不處也。

①立：景本作"久"。 ②者：景本無四"者"字。 ③也：景本無"也"字。 ④或：景本作"有"。 ⑤處：傅本"處"後有"也"字。

王弼本	河上公本
二十五、有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立[1]不改，周行而不殆，可以為天下[2]母。吾不知其名，字[3]之曰道，强為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，王[4]亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。	有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，强為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居[5]其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

①立：傅、吳本"立"後有"而"字。 ②下：范本作"地"。 ③字：范本"字"前有"强"字。 ④王：傅、范本作"人"，下同。 ⑤居：淮道應作"處"。

王弼本	河上公本
二十六、重為輕根，静[1]為躁君。是以聖人終日行，不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈[2]何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本[3]，躁則失君。	重為輕根，静為躁君。是以聖人終日行，不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。奈[4]何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失臣，躁則失君。

①冬：韓喻老引作"終"。　②遠其：韓喻老引作"離"。　③君：韓喻老引作"臣"。

二十七、善行者無徹迹，□言者無瑕適，善數者不以檮箖。善閉者無閞籥而不可啓也，善結者□□約而不可解也。是以聲人恒善怵人，而無棄人，物無棄財，是胃忡明。故善□，□□之師；不善人，善人之齎也。不貴其師，不愛其齎，唯知乎大眯，是胃眇要[1]。

善行者無達迹，善言者無瑕適，善數者不用檮筞，善數閉者無闗籥，□不可啓也，善結者無纆約，而不可解也。是以聖人恒善怵人，而無棄人，物無棄財，是胃申明。故善人，善人之師；不善人，善人之資也。不貴其師，不愛其資，雖知乎大迷，是胃眇要。

①胃眇要：這一句韓喻老引作"不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙"。

二十八、知其雄，□其雌，為天下雞。為[1]天下雞，恒德不雞。恒德不雞，復歸嬰兒。知其白，守其辱，為天下□。為天下浴，恒德□□，□□□□□。知其，守其黑，為天下式。為天下式，恒德不貣。德不貣，復歸於

知其雄，守其雌，為天下雞。為天下雞，恒得不離。恒德不離，復□□□□。□其白，守其辱，為天下浴。為天下浴，恒德乃足。恒德乃足，復歸於樸。知其白，守其□，為天下式。為天下式，恒德不貸。

①静：傅本作“靖”。 ②奈：傅本作“如之”。 ③[illegible] ④奈：景本作“如”。

善行[1]無轍迹，善言無瑕適，善數不用籌策，善閉無關楗[2]而不可開，善結無繩約而不可解。是以聖人常善救人，故[3]無棄人；常善救物，故[4]無弃物。是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。

善行無轍迹，善言無瑕適，善計不用籌策，善閉無關楗而不可開[5]，善結無繩約而不可解[6]。是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。

①行：傅本“行”、“言”、“數”、“閉”後均有“者”字。 ②楗：傅本作“鍵”。 ③故：淮道應作“人”。景本作“而”，下同。 ④故：淮道應作“物”。 ⑤開：淮道應“開”後有“也”字。 ⑥解：淮道應“解”后有“也”字。

二十八、知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，[守其黑[1]，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，]守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。

知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。樸散則為

帛書甲本	帛書乙本
無極。楃散□□□，□人用則為①官長，夫大制無割。	恒德不貸，復歸於無極。樸散則為器，聖人用則為官長，夫大制無割。
二十九、將欲取天下而為之，吾見其弗□□。□□，□器也，非可為者也。為者敗之，執者失之。物□行或□，或炅或□，□□□□，或培或橢。是以聲人去甚，去大，去楮。	將欲取□□□□□□，□□□□得已夫。天下，神器也，非可為者也。為之者敗之，執之者失之。或□或行或隨，或熱，或䂳，或陪或墮。是以聖人去甚，去大，去諸。
三十、以道佐人主，不以兵强□□□。其□□□，□□所居，楚生之。善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋驕，果而勿矜，果而□□，果而毋已得居，是胃□而不强。物壯而老，是胃之不道，不道蚤已。	以道佐人主，不以兵强於天下。其□□□，□□□□，□□生之。善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋驕，果而勿矜，果而□伐，果而毋得已居。是胃果而强。物壯則老，胃之不道，不道蚤已。

①為：淮道應"為"前有"其"字。

王弼本	河上公本
樸散則為器，聖人用之，則為官長，故大制不[2]割。	器，聖人用之，則為官長，故[3]大制不割。

①守其黑：高亨等考證“守其黑”及其以下二十三字為後人所加。　②不：淮道應及傅、范本作“無”。　③故：景本作“是以”。

王弼本	河上公本
二十九、將欲取天下而為之[1]，吾見其不得已。天[2]下，神器，不可為也。為者[3]敗之，執者[4]失之。故物或行或隨，或歔[5]或吹，或強或羸[6]，或挫[7]或隳[8]。是以聖人去甚，去奢，去泰。	將欲取天下而為之，吾見其不得已。天下，神器，不可為也[9]。為者敗之，執者失之。故物或行或隨，或呴或吹，或強或羸，或載[10]或隳。是以聖人去甚，去奢，去泰。

①之：傅本“之”後有“者”字。　②天：傅本“天”前有“夫”字。　③者：碑本作“故”。　④者：碑本作“故”。　⑤歔：傅本作“噤”。　⑥羸：傅本作“剉”。　⑦挫：傅本作“培”。　⑧隳：傅本作“墮”。　⑨也：焦本“也”後有“不可執也”四字。　⑩載：景本作“接”。

王弼本	河上公本
三十、以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。師之所處，荊棘生焉[1]；大軍之后，必有凶年[2]。善有果而已[3]，不敢以取強[4]。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道[5]，	以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。師之所處，荊棘生焉[6]；大軍之后，必有凶年。善[7]者果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道，不道早

帛書甲本	帛書乙本
三十一、夫兵者，不祥之器□。物或惡之，故有欲者弗□。君子居則貴左，用兵則貴右。故兵者非君子之器也。□□不祥之器也，不得已而用之，銛襲為上；勿美也！若美之，是樂殺人也。夫樂殺人，不可以得志於天下矣。是以吉事上左，喪事上右；是以便將軍居左，上將軍居右，言以喪禮居之也。殺人衆，以悲依涖之；戰勝，以喪禮處之。	夫兵者，不祥之器也。物或亞□，□□□□□□。□□□□居則貴左，用兵則貴右，故兵者非君子之器。兵者□□□□□，不得已而用之，銛龐為上；勿美也！若美之，是樂殺人也。夫樂殺人，不可以得志於天下矣。是以吉事□□，□□□□；是以偏將軍居左，而上將軍居右，言以喪禮居之也。殺□□，□□□立之，單朕而以喪禮處之。

王弼本	河上公本
不道早已。	已。

①焉:景本無此字。 ②大軍之後必有凶年:碑本無此八字。 ③善、已:傅本“善”前有“故”字,“已”後有“矣”字。 ④強:傅本“强”後有“焉”字。 ⑤不:傅本作“非”、下同。 ⑥荆棘生焉:淮人閒作“生以棘楚”。 ⑦善:景、御本“善”前有“故”字。

王弼本	河上公本
三十一、夫佳兵[①]兵者不祥之器,物或惡之,故有道者不處。君[②]子居則貴左,用兵則貴右。兵者不祥之器,非君子之器,不得已而用之。恬[③]淡為上,勝而不美。而美之者,是樂殺人[④]。夫樂殺人者,則[⑤]不可以得志於天下矣。吉[⑥]事尚左,凶事尚右;偏將軍居[⑦]左,上將軍居右。言以喪禮處之。殺人之衆[⑧],以哀悲泣之;戰勝,以喪禮處[⑨]之。	夫佳兵不祥之器,物或惡之,故有道者不處。君子居則貴左,用兵則貴右。兵者不祥之器,非君子之器,不得已而用之。恬淡為上,勝而不美。而美之者,是樂殺人。夫樂殺人者,則不可以得志[⑩]於天下矣。吉事尚左,凶事尚右;偏將軍居左,上將軍居右。言以喪禮處之。殺人之衆,以悲哀泣之;戰勝,以喪[⑪]禮處之。

①佳:此字本應作“隹”,隹是古唯字,乃讀者在“夫”旁加的注。後抄書人把隹字抄人正文,後之抄者又把“隹”字誤抄為“佳”字,乃成“佳兵”,遂成千古不解之謎。傅本不懂“佳兵”為何意,又妄改為“美兵”。 ②君:傅本“君”前有“是以”二字。 ③恬:傅本“恬”前有“以”字。 ④勝而不美而美之者是樂殺人:傅本作“故不美也,若美必樂之,樂之者,是樂殺人也”。 ⑤則:傅本無“則”字。 ⑥吉:傅本“吉”前有故字。 ⑦居:傅本作“處”。 ⑧殺人之衆:傅本作“殺人衆多則”。 ⑨處:吳本作“主”。 ⑩志:景本作“意”。 ⑪喪:景本作“哀”。

帛書甲本

三十二、道恒無名。樸唯□□□□□□□，□王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以俞甘洛。民莫之□，□□□□。□□□□，□□□□，□□□□□□，□□□□□□。俾道之在□□□，□□浴之與江海也。

帛書乙本

道恒無名。樸唯小，而天下弗敢臣，侯王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以俞甘洛。□□□令，而自均焉。始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止所以不殆。卑□□□天下也，猷小浴之與江海也。

帛書甲本

三十三、知人□，□□。□□□，□□。□□者，有力也。自勝者，□□。□□□，□也。强行者，有志也。不失其所者，久也。死而不忘者，壽也。

帛書乙本

知人者，知也。自知，明也[1]。朕人者，有力也。自朕者，强也[2]。知足者，富也。强行者，有志也。不失其所者，久也。死而不忘者，壽也。

---

①自知明也：韓喻老引作"自見之謂明"。　②自朕者强也：韓喻老引作"自勝之謂强"。

帛書甲本

三十四、道，□□□□□□□，□□遂事而弗名有也。萬物歸焉而弗為主，則恒無欲也，可名於小。萬

帛書乙本

道，渢呵其可左右也，成名遂□□弗名有也。萬物歸焉而弗為主，則恒無欲也，可名於小。萬物歸焉

王弼本

三十二、道常無名。樸雖小①,天下莫能②臣也。侯王若能守之,萬物③將自賓。天地相合,以降甘露,民莫之令而自均④。始制有名,名亦既有,夫亦將知止,知止可⑤以不殆。譬道⑥之在天下,猶川谷之於江海⑦。

河上公本

道常無名。樸雖小,天下不敢臣。侯王若能守之,萬物將自賓。天地相合,以降甘露,民莫之令而自均。始制有名,名亦既有,天亦將知之。知之所以不殆。譬道之在天下,猶川谷之與江海。

①樸雖小:一本無此三字。 ②莫能:景、御作"不敢"。 ③萬物:一本作"天下"。 ④均:傅本"均"後有"焉"字。 ⑤可:御本作"所"。 ⑥道:傅本無此字。 ⑦海:傅本"海"後有"也"字。

三十三、知人者智,自知者明。勝人者有力,自勝者强。知足者富,强行者有志①。不失其所者久,死而不亡者壽②。

知人者智,自知者明。勝人者有力,自勝者强。知足者富,强行者有志。不失其所者久,死而不亡者壽。

①志:傅本以上各句尾均有"也"字 ②壽:范云:古本各句均有"也"字。

三十四、大道氾①兮,其可左右。萬物恃之而生而不辭,功成不名有②,衣養③萬物而不為主。常無

大道氾兮,其可左右。萬物恃之而生而不辭,功成不名有③,愛養萬物而不為主。常無欲,可名於小;

帛書甲本	帛書乙本
物歸焉□□為主，可名於大。是□□人之能成大也，以其不為大也，故能成大。	而弗為主，可命於大。是以聖人之能成大也，以其不為大也，故能成大。
三十五、執大象，□□往。往而不害，安平大。樂與餌，過格止。故道之出言也，曰：談呵，其無味也。□□，不足見也；聽之，不足聞也；用之，不可既也。	執大象，天下往。往而不害，安平大。樂與□，過格止。故道之出言也，曰：淡呵，其無味也。視之，不足見也；聽之，不足聞也；用之，不可既也。
三十六、將欲拾之，必古張之。將欲弱之，□□強之。將欲去之，必古與之。將欲奪之，必古予之。是胃微明。友弱勝強。魚不□□□□，邦利器不可以視人。	將欲翕之，必古張之。將欲弱之，必古張強之。將欲去之，必古與之。將欲奪之，必古予之。是胃微明。柔弱朕強。魚不可說於淵，國利器不可以示人。

王弼本	河上公本
欲[5],可名於小[6];萬物歸焉而不為主,可名為大[7]。以其終不自為大,故[8]能成其大。	萬物歸焉而不為主,可名為大。是以聖人終不為大,故能成其大。

①汜:傅本作"汎"。 ②不名有:傅本作"而不居"。 ③不名有:文選引作"而不有"。 ④養:傅本作"被"。 ⑤常無欲:敦、顧本無此三字。 ⑥小:傅本"小"後有"矣"字。 ⑦大:傅本"大"後有"矣"字。 ⑧故:傅本作"是以聖人"。

王弼本	河上公本
三十五、執大象,天下往。往而不害,安平太[1]。樂與餌,過客止。道之出口[2],淡乎[3]其無味。視之[4]不足[5]見,聽之不足[6]聞,用之不足[7]既。	執大象,天下往。往而不害,安平太。樂與餌,過客止。道之出口,淡乎其無味。視之不足見,聽之不足聞,用之不可既。

①太:傅、蘇本作"泰"。 ②口:碑本作"言"。 ③乎:傅本作"兮"。 ④之:景本無"之"字,下同。 ⑤足:御本作"可"。 ⑥足:傅本作"可"。 ⑦足:傅本作"可"。

王弼本	河上公本
三十六、將欲歙[1]之,必固[2]張之。將欲弱之,必固強之。將欲廢之,必固興之。將欲奪[3]之,必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強[4]。魚不可脫[5]於淵,國之利器不可以示[6]人。	將欲噏之,必固[7]張之。將使弱之,必固[8]強之。將欲廢之,必固興之。將欲奪之,必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強。魚不可脫於淵,國之利器不可以示人。

帛書甲本 | **帛書乙本**

①说、渊、国：韩喻老作"脱"、"深渊"、"邦"。

三十七、道恒無名，侯王若守之，萬物將自𢡺。𢡺而欲□，□□□□□□□名之楃。闐之以無名之楃，夫將不辱。不辱以情，天地將自正。

道恒無名，侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將闐之以無名之樸。闐之以無名之樸，夫將不辱。不辱以静，天地將自正。

三十八、□□□□，□□□□。□□□□□，□□□德。上德無□，□無以為也。上仁為之，□□以為也。上義為之，而有以為也。上禮□□□□□□□，□攘臂而乃之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，□□□□□。□□□，□□□□□，□□□□□。□□□，道之華也，而愚之首也。是以大丈夫居

上德不德，是以有德。下德不失德，是以無德。上德無為，而無以為也。上仁為之，而無以為也。上德為之，而有以為也。上禮為之，而莫之應也[1]，則攘臂而乃[2]之。故失道而後德[3]，失德而句仁，失仁而句義。失義而句禮。夫禮者忠信之泊[4]也，而亂之首也[5]。前識者，道之華也，而愚之首也。是以大丈夫居□□□

①欲：陆本作"翕"。　②固：国引作"姑"，下同。　③夺：韩、范本作"取"。　④柔弱胜刚强：傅本作"柔之胜刚，弱之胜强"；景本作"柔胜刚，弱胜强"。　⑤脱：傅本作"侻"。　⑥示：说苑君道引作"借"。　⑦固：韩说林引作"姑"。　⑧固：景本作"故"。

三十七、道常無為而無不為。侯王[1]若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將無[2]欲，不欲以靜[3]，天下將自定[4]。

道常無為而無不為。侯王若能守，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，亦將不欲，不欲以靜，天下將自定。

①侯王：傅本作"王侯"。　②無：景、傅本作"不"。　③靜：傅本作"靖"。　④定：景本作"正"。

三十八、上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以[1]為，下德為之而有以為。上仁為之而無以為，上義為之而有以為。上禮為之而莫之應，則攘臂而仍之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者忠信之薄而亂之首；前識者，道之華而愚之始。是以大丈夫處其厚不

上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為，下德為之而有以為。上仁為之而無以為，上義為之而有以為。上禮為之而莫之應，則攘臂而仍之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者忠信之薄而亂之首；前識者，道之華而愚之始。是以大丈夫處其厚不居其薄，處

帛書甲本

其厚而不□其泊，居□□□□□□□、□□皮取此。

帛書乙本

□居其泊，居其實而不居其華。故去罷而取此。

---

①也：韓解老引無"也"字。 ②乃：韓解老作"仍"。 ③德：韓解老作"失德"。以下三句作"失仁"、"失義"、"失禮"。 ④泊：韓解老作"薄"。 ⑤也：韓解老作"乎"。

三十九、昔之得一者，天得一以清，地得□以寧，神得一以霝，浴得一以盈，侯□□□□□□□□。其至之也，天毋已清將恐□，胃地毋□□□恐□，胃神毋已霝□恐歇，胃浴毋已盈將恐渴，胃侯王毋已貴□□□□□。故必貴而以賤為本，必高□而以下為基。夫是□侯王自胃孤寡不橐，此其□□□□□，□□？故致數與無與。是故不欲□□□玉，□□□□。

昔得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以霝，浴得一盈，侯王得一以為天下正。其至也，胃天毋已清將恐蓮，地毋已寧將恐發，神毋已□□□□，谷毋已□□□渴，侯王毋已貴以高將恐欮。故必貴以賤為本，必高矣而以下為基夫是以侯王自胃孤寡不橐，此其賤之本與，非也？故至數輿無輿。是故不欲禄禄若玉，而硌硌若石。

四十、□□□，道之動

□□者，道之動也。□

王弼本	河上公本
居[2]其薄，處其實不居其華。故去彼取此。	其實不居其華。故去彼取此、

①以：傅本作"不"。 ②居：傅本作"處"。

三十九、昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯[1]王得一以為天下貞。其致之[2]：天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貴高[3]將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤寡不穀。此非[4]以賤為本邪？非乎？故致數輿無輿[5]，不欲琭琭如[6]玉，珞珞如石。	昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下正。其致之：天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貴高將恐蹶。故貴以賤為本，高必以下為基。是以侯王自謂孤寡不穀。此非以賤為本耶？非乎？故致數車無車，不欲琭琭如玉，落落如石。

①侯王：傅本作"王侯"。 ②之：吳本作"之一也"。 ③貴高：範本作"貞"。 ④非：傅本作"其"。 ⑤數輿無輿：吳本作"譽與譽"。 ⑥琭琭如：傅本作"碌碌若"。

四十、反者道之動，弱	反者道之動，弱者道

帛書甲本

也。弱也者，道□□□。□□□□□□□，□□□□

帛書乙本

□者，道之用也。天下之物生□有，有□於無。

帛書甲本

四十一、□□□□，□□□□。□□□□，□□□□。□□□□，□□□。□□，□□□□□。□□□□□□□：□□□□，□□□□，□□□□。□□□□，□□□□，□□□□□。□□□□，□□□□，□□□□。□□□□，□□□□，□□□□，□□□□。□□□，□□□□□。

帛書乙本

□□□道，堇能行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之。弗笑，□□以為道。是以建言有之曰：明道如費，進道如退，夷道如類。上德如浴，大白如辱，廣德如不足。建德如□，質□□□，大方無禺。大器免成，大音希聲，天象無刑，道褒無名。夫□道，善始且善成。

帛書甲本

四十二、□□□，□□□，□□□，□□□□。□□□□□□□□，中氣以為和。天下之所惡，唯孤寡不橐，而王公以自名也。勿或橐之□□，□□之而敗。□

帛書乙本

道生一，一生二，二生三，三生□□。□□□□□□□，□□以為和。人之所亞，□□寡不橐，而王公以自□□。□□□□之而益，□□□□□。□□□□，□

王弼本	河上公本
者道之用。天下萬[1]物生於有，有生於無。	之用。天下萬物生于有，有生於無。

①萬：傅本作"之"。

王弼本	河上公本
四十一、上士聞道，勤而[1]行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。故建言有之[2]：明道若昧，進道[3]若退，夷道若纇。上德若谷，大白若辱[4]，廣德[5]若不足。建德若偷[6]，質真若渝，大方無隅。大器晚成，大音[7]希聲，大象無形，道隱無名。夫唯道，善貸且成[8]。	上士聞道，勤而行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。故建言有之：明道若昧，進道若退，夷道若纇。上德若谷，大白若辱，廣德若不足。建德若偷，質真若渝，大方無隅。大器晚成，大音希聲，大象無形，道隱無名。夫唯道，善貸且成。

①勤而：傅本作"而勤"。　②之：傅本作"之曰"。　③進道：傅本"進道"句在"夷道"句後。　④辱：傅本作"黷"。　⑤德：吴本作"得"。　⑥偷：傅本作"媮"。　⑦音：傅本作"言"。　⑧成：范本作"善成"。

王弼本	河上公本
四十二、道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱[1]陽，冲氣以為和。人之所惡[2]，唯孤寡不穀，而王公以為[3]稱。故物或損之而益，或益之而損。	道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，冲氣以為和。人之所惡，唯孤寡不穀，而王公以為稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我

帛書甲本	帛書乙本
□□，夕議而教人。故強良者不得死，我□以為學父。	□□□□。□□□□□□□。□□□□□□□。
四十三、天下之至柔，□騁於天下之致堅，無有入於無間。五是以知無為之益。不□□教，無□之□，□下希能及之矣。	□□□□□，□□□□□□□□，□□□□，□□□閑。□是□□□□□□□□。□□□□，□□□□，□□□□□□矣。
四十四、名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？其□□□□，□□□□□。故知足不辱，知止不殆，可以長久。	名與□□□？□□□□□？□□□□□？□□□□□□□，□□□□□。□□□□□，□□□□，□□□□。
四十五、大成若缺，其用不敝。大盈若盅，其用不䆲。大直如詘，大巧如□，	□□□□，□□□□。□盈如冲，其□□□。□□□□，□□□□。□巧如

王弼本

人之所教，我亦教之[4]。强梁者不得其死，吾將以為教[5]父。

河上公本

亦[6]教之。强梁者不得其死，吾將以為教父。

---

①負、抱：淮精神 “負”作“背”，“抱”作“褎”。 ②惡：傅作“患”。 ③公、為：傅本“公”作“侯”，“為”作“自”。 ④人之所教我亦教之：傅本作“人之所以教我，亦我之所以教人”。 ⑤教：傅本作“學”。 ⑥亦：杜本作“義”。

四十三、天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有人無間[1]。吾是以知無為之有益。不言之教，無為之益，天下希[2]及之。

天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入[3]無間。吾以是[4]知無為之有益。不言之教，無為之益，天下希及之。

---

①無有人無間：淮原道、傅本作“出於無有，入於無間”。 ②希：傅本作“稀”。 ③入：淮道應作“入於”。 ④以是：淮道應作“是以”。

四十四、名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知[1]足不辱，知止不殆，可以長[2]久。

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。

---

①知：景本作“故知”。 ②長：淮人間作“修”。

四十五、大成若缺，其用不弊。大盈若冲[1]，其用不窮。大直若屈[2]，大巧若

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若

帛書甲本	帛書乙本
大贏如炳。趮勝寒；靚勝炅，請靚可以為天下正。	拙，□□□絀。趮朕寒，□□□。□□□，□□□□□□。
四十六、□□有□，□□□□糞。天下無道，戎馬生於郊。罪[1]莫大於可欲，[illegible]忳莫大於不知足，□[2]莫憯於欲得[3]。□□□□□，恒足矣[4]。	□□□□，□□□□□。無道，戎馬生於郊。非莫大□可□，□□□□□□□，□□□□□□。□□□□□，□足矣。

①罪：韓解老作“禍”，喻老作“罪”。 ②得：韓解老作“利”，喻老作“得”。 ③恒足矣：韓解老作“知足之為足矣”。 ④□：韓解老作“咎”。

帛書甲本	帛書乙本
四十七、不出於户，以[1]知天下。不規[2]於牖，以[3]知天道。其出也[4]彌遠，其□□□[5]。□□□□□□□□，□□□□，□為而□。	不出於户，以[6]知天下。不規[7]於□，□[8]知天道。其出彌者，其知彌□。□□□□□□□□，□□而名[9]，弗[10]為而成。

①以：吕君守作“而”。 ②規：吕君守作“窺”。 ③吕君守以：作“而”。 ④吕君守無“也”字。 ⑤吕君守作“知彌少”。 ⑥以：韓喻老作“可以”。 ⑦規：喻老篇作“窺”。 ⑧□：喻老篇作“可以”。 ⑨喻老篇作“不見而明”、 ⑩喻

王弼本	河上公本
拙，大辯若訥。躁勝寒；靜[③]勝熱，清靜為天下正。	訥。躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。

①盈、冲：傅本"盈"作"滿"，"冲"作"盅"。 ②屈：傅本作"詘"。 ③靜：傅本作"靖"。

四十六、天下有道，却走馬以糞[①]。天下無道，戎馬生於郊[②]。禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足[③]，常足矣。

天下有道，却走馬以糞[④]；天下無道，戎馬生於郊[⑤]。罪莫大于可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足。

①糞：傅作"播"。 ②郊：傅本"郊"後有"罪莫大於可欲"六字。 ③之足：司馬本無此二字。 ④糞：韓解老糞後有"也"字，喻老無"也"字。 ⑤郊：韓解老"郊"後有"矣"字，喻老無"矣"字。

四十七、不出户，知[①]天下。不闚牖，見[②]天道。其出彌遠，其知彌少[③]。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。

不出户，知天下。不窺牖，見天道。其出彌遠[④]，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。

①知：淮主術作"而知"。 ②見：淮主術作"而見"，道應作"以見"。 ③少：傅、范作"尠"。 ④遠：淮精神作"遠者"。

帛書甲本　　**帛書乙本**

老篇作"不"。

四十八、□□□□□，□□□□□。□□□□，□□□□□，□□□□□□。□□□，□□□，□□□□□□，□□□□□□。

為學者日益，聞道者日云。云之有云，以至於無□，□□□□□□。□□取天下，恒無事。及其有事也，□□足以取天□□。

四十九、□□□□□，以百姓心為□。善者善之，不善者亦善□，□□□。□□□□，□□□□□□，□信也。□□之在天下，歙歙焉，為天下渾心，百姓皆屬□□□，聖人皆□□。

□人恒無心，以百省之心為心。善□□□，□□□□□□，□善也。信者信之，不信者亦信之，德信也。聖人之在天下也，欲欲□，□□□□□□，□□皆注其□□，□□□□□。

五十、□生，□□。□□□□□□，□□徒十有三，而民生生，動皆之死地之十有三。夫何故也？以其生生也。蓋□□執生者，陵行不□□虎，入軍不被甲

□生，入死。生之□□□□，□之徒十又三，而民生生，僮④皆之死地之⑤十有三。□□□□？以其生生。蓋聞善執生者，陵行不辟⑥兕虎，入軍不被⑦兵革。

王弼本	河上公本
四十八、為學日益，為道[①]日損。損之又損，以至於無為，無為而[②]無不為。取天下[③]常以無事，及其有事，不足以取天下[④]。	為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為；無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。

①學、道：傅本"學"作"學者"，"道"作"道者"。 ②而：傅本作"則"。 ③取天下：傅本作"將欲取天下者"。 ④不、下：這一句傅本作"又不足以取天下矣"。

王弼本	河上公本
四十九、聖人無常心[①]，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德[②]善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。聖人在天下，歙歙[③]為天下渾其心，聖人皆孩[④]之。	聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。聖人在天下，怵怵為天下渾其心，百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

①無常心：景本作"常無心"。 ②德：傅、吴本作"得"，下同。 ③歙歙：陸本作"惵惵"。 ④孩：陸、範本作"咳"。

王弼本	河上公本
五十、出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人[①]之生，動之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚[②]。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被[③]甲	出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生，動之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不避甲兵，兕無所投

帛書甲本	帛書乙本
兵。矢無所惴[1]其角，□□所昔其蚤[2]，兵無所容□□[3]，□何故也？以其無死地焉。	兕無□□□□，□□□□其蚤，兵□□□□□，□□□也？以其□□□□。

①惴：解老篇作“投”。 ②蚤：道一句作“虎無所錯其爪”。 ③□□：解老篇作“其刃”。④而民生生僮：韓解老作“民之生生而動。” ⑤之：解老篇作“亦”。⑥辟：解老篇作“遇”。 ⑦被：作備。

帛書甲本	帛書乙本
五十一、道生之而德畜之，物刑之而器成之。是以萬物尊道而貴□。□之尊，德之貴也。夫莫之时，而恒自然也。道生之畜之，長之遂之，亭□□□，□□□□。□□弗有也，為而弗寺也，長而弗宰也，此之胃玄德。	道生之，德畜之，物刑之，而器成之。是以萬物尊道而貴德。道之尊也，德之貴也，夫莫之爵也，而恒自然也。道生之畜□，□□□之，亭之毒之，養之覆□。□□□□，□□□□，□□弗宰，是胃玄德。
五十二、天下有始，以為天下母。既得其母，□知其□，復守其母，没身不殆。塞其闆，閉其門，終身不堇。啟其悶，濟其事，終身□□。□小曰□，守柔曰	天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子，既得知其子，復守其母，没身不佁。塞其堄，閉其門，冬身不堇。啟其佁，齊其□，□□不救。見小曰明，

王弼本	河上公本
兵，兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故[4]？以其無死地[5]。	其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。

①人：傅本作"民"。　②厚：傅本作"厚也"。　③被：韓解老作"備"。　④故：傅本作"故也"。　⑤地：傅本作"地也"。

王弼本	河上公本
五十一、道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命[1]而常自然。故道生之，德畜之，長之育之，亭之毒[2]之，養[3]之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂元德。	道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，長之育之，成之熟之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

①命：傅本作"爵"。　②亭、毒：吳本作"成、熟"。　③養：傅本作"蓋"。

王弼本	河上公本
五十二、天下有始，以為[1]天下母。既得其母，以知其子。既知其子，復守其母，没身不殆。塞其兑[2]，閉其門，終身不勤；開其兑，濟其事，終身不救。見小曰	天下有始，以為天下母。既得其母，復知其子。既知其子，復守其母，没身不殆。塞其兑，閉其門，終身不勤；開其兑，濟其事，終身不救。見小曰明，守柔

帛書甲本	帛書乙本
强。用其光，復歸其明。毋遺身央，是胃襲常。	□□□□。□□□，□□□□，□遺身央，是胃□常。
五十三、使我□有知，□□大道，唯□□□。□道甚夷，民甚好解。朝甚除，田甚蕪，倉甚虛，服文采，帶利□，□食□□□□□，□□□□。□□，□□□。	使我介有知，行於大道唯施是畏。大道甚夷，民甚好懈。朝甚除，田甚蕪，倉甚虛，服文采，帶利劍，厭食而齎財□□，□□□□□□[①]，非□也。

①齎財：這一句韓解老作："資貨有余者，是之謂盜竽矣"。

帛書甲本	帛書乙本
五十四、□□□□拔，□□□□□，子孫以祭祀□□。□□□，□□□□。□□□，□□□□。□□□，□□□□。□□□，□□□□。□□□□，□□□□。□□□身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天□觀□□。□□□□□□□□□□？□□。	善建者□□，□□□□□，子孫以祭祀不絕[①]。修之身，其德乃真。修之家，其德有余。修之鄉，其德乃長。修之國[②]，其德乃豐。修之天下，其德乃博[③]。以身觀身，以家觀□，□□□□，□□□國；以天下觀天下。□□[④]知天下之然茲[⑤]？以□。

王弼本

明，守柔曰强。用其光，復歸其明，無遺身殃，是為習[③]常。

河上公本

曰强。用其光，復歸其明，無遺身殃，是為習常。

①以為：傅本作"可以為"。　②兑：陸本作"鋭"。　③習：杜、傅、吴作"襲"。

五十三、使我介然有知，行於大道，唯施是畏。大道甚夷，而民[①]好徑。朝甚除，田甚蕪，倉甚虚。服文采，帶利劍，厭飲食，財貨有余，是謂盜夸，非道也哉。

使我介然有知，行於大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好徑。朝甚除，田甚蕪，倉甚虚。服文采，帶利劍，厭飲食，財貨有余，是謂盜夸，非道也哉。

①民：景本作"人"。

五十四、善建者不拔，善抱者不脱，子孫以祭祀不輟。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。吾何[①]以知天下[②]然哉？以此。

善建者不拔，善抱者不脱，子孫祭祀不輟。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。吾何以知天下之然哉？以此。

帛書甲本	帛書乙本

①絶：這一句韓喻老作："善建不拔，善報不脱，子孫以其祭祀，世世不輟"。
②國：韓解老作"邦"。下均為解老篇。 ③博：作普。 ④□□：作"吾奚以"。
⑤兹：作"也"。

帛書甲本

五十五、□□□□□，比於赤子。蜂衡蝎蛇弗螫，攫鳥猛獸弗搏。骨弱筋柔而握固。未知牝□□□□□□，精□□也。終日號而不嚘，和之至也。和曰常，知和曰明，益生曰祥，心使氣曰强。□□即老，胃之不道，不道□□。

帛書乙本

含德之厚者，比於赤子。蜂癘蟲蛇弗赫，據鳥孟獸弗捕，骨筋弱柔而握固。未知牝牡之會而朘怒，精之至也。冬日號而不□，□□□□。□□□常，知常曰明，益生□祥，心使氣曰强。物□則老，胃之不道，不道蚤已。

帛書甲本

五十六、□□弗言，言者弗知。塞其悶，閉其□，□其光，同其墼，坐其□□□其紛，是胃玄同。故不可得而親，亦不可得而疏；不可得而利，亦不□得而害；□□□而貴，亦不可得而淺。故為天下貴。

帛書乙本

知者弗言，言者弗知。塞其堄，閉其門，和其光，同其塵，銼其兑，而解其紛，是胃玄同。故不可得而親也，亦□□□□□，□可得而害利，□□□得而害；不可得而貴，亦不可得而賤。故為天下貴。

①何：傅本作"奚"。　②下：杜本作"下之"。

王弼本

五十五、含德之厚[1]，比[2]於赤子。蜂蠆虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而全[3]作，精之至也[4]。終日號而不嗄[5]，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰[6]强。物壯則老，謂之不[7]道，不道早已。

河上公本

含德之厚，比於赤子。毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也。終日號而不啞[8]，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰强。物壯則老，謂之不道，不道早已。

①厚：傅本作"厚者"。　②比：傅本作"比之"。　③全：傅本作"朘"。④也：杜本無此字。　⑤不嗄：傅本作"嗌不𢿞"。　⑥曰：傅本作"則"。　⑦不：傅本作"非"。下同。　⑧號而不啞：陸本作"聲不嗄"。

王弼本

五十六、知者不言[1]，言者不知[2]。塞其兑，閉其門；挫其鋭，解其分；和其光，同其塵。是謂元同。故[3]不可得而親，不[4]可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而貴，不可得而賤。故為天下貴。

河上公本

知者不言，言者不知。塞其兑，閉其門；挫其鋭，解其紛；和其光，同其塵。是謂玄同。故不可得而親，亦不可得而疏，不可得而利，亦不可得而害；不可得而貴，亦不可得而賤。故為天下貴。

帛書甲本	帛書乙本
五十七、以正之邦，以畸用兵，以無事取天下。吾□□□□□也哉？夫天下□□□，而民彌貧。民多利器，而邦家茲昏。人多智，而何物□□。□□□□，□盗賊□□。□□□□□□□：我無為也，而民自化；我好靜，而民自正；我無事，民□□；□□□□，□□□□□。	以政之國，以畸用兵，以無事取天下。吾何以知其然也才？夫天下多忌諱，而民彌貧。民多利器，□□□昏。□□□□，□□□□□。□物茲章，而□□□□。是以□人之言曰：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我欲不欲而民自樸。
五十八、□□□□，□□□□。其正察察，其邦夬夬：禍，福之所倚；福，□□□□。□□□□？□□□□？□□□□，□□□□。□□□□，□□□□□。□□□□□□，□□□□，□	其正閔閔，其民屯屯。其正察察，其□□□。禍□□之所伏，孰知其極？□無正也？正□□□，善復為□。□之迷也，其日固[1]久矣。是以方而不割，兼[2]而不刺[3]，直而不紲[4]，光而不

王弼本	河上公本

①言：范、傅本作“言也”。 ②知：范、傅本作“知也”。 ③故：傅本無“故”字。 ④不：傅本“不”前有“亦”字，下同。

王弼本	河上公本
五十七、以正[1]治國，以奇用兵，以無事[2]取天下。吾何以知其然哉[3]？以此。天下多忌諱，而民彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧[4]，奇物滋起；法令滋彰，盜賊多有。故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸[5]。	以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知[6]其然哉？以此。天下多忌諱，而民[7]彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物[8]滋起；法物滋彰，盜賊多有。故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。

①正：傅本作“政”。 ②事：焦所見本作“為”。 ③吾何以知其然哉：傅本作“吾奚以知天下其然哉”。 ④伎巧：范本作“智慧”。 ⑤樸：傅本“樸”後有“我無情而民自清”七字。 ⑥知、杜作“知天下”。 ⑦民：杜本作“人”，下同。 ⑧人多伎巧奇物：傅本作“民多智慧而衰高”。

王弼本	河上公本
五十八、其政悶悶，其民淳淳；其政察察[1]，其民缺缺。禍兮福之[2]所倚，福兮禍之所伏。孰知其極？其無正[3]？正復為奇，善復為妖[4]。人[5]之迷[6]，其日固久[7]。是以聖人方而不割，	其政悶悶，其民醇醇；其政察察，其民缺缺。禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極？其無正[8]？正復為奇，善復為訞，民之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不害，直而不

帛書甲本

□□□，□□□□。

帛書乙本

眺[5]。

---

①固：韓解老作"故以"。下均引自解老。 ②兼：作"廉"。 ③刺：作"劌"。 ④紲：作"肆"。 ⑤眺：作"耀"。

帛書甲本

五十九、□□□□，□□□。□□□，□□□□。□□□□□□□。□□□□□□□，□□□□□□□□□。□□□□，可以有國。有國之母，可以長久。是胃深根固□，□□□□□□□。

帛書乙本

治人事天，莫若[1]嗇。夫唯嗇，是以蚤服。蚤服是胃重積□，□□□□□□□，□□□□莫知其□。□□□□，□□有國。有國之母，可□□久。是胃□根固氐[2]，長生久視之道也。

---

①若：韓解老作"如"。 ②□根固氐：韓解老作"深其根，固其柢"。

帛書甲本

六十、□□□□□□□。□□□□□，其鬼不神。非其鬼不神也，其神不傷人也。非其申不傷人也，聖人亦弗[1]傷□，□□不相□，□□□歸焉。

帛書乙本

治大國[2]若亨小鮮。以道立[3]天下，其鬼不神。非其鬼不神也，其神不傷人也。非其神不傷人也，□□□弗傷也。夫兩□相傷，故[4]德交歸焉。

---

①弗：解老篇作"不"。 ②國：韓解老作"國者"。 ③立：韓解老作"莅"。 ④故：韓解老作"則"。

王弼本	河上公本
廉而不劌[8]，直而不肆，光而不耀。	肆，光而不曜。

①悶悶、淳淳、察察：傅本作"閔閔、偆偆、詧詧"。 ②之：范本無"之"字，下同。 ③正：傅本作"正衺"。 ④妖：傅本作"䄏"。 ⑤人：杜本作"民"。 ⑥迷：傅本作"迷也"。 ⑦固久：傅本作"故以久矣"。 ⑧劌劌：杜本作"穢"。 ⑨正：杜本作"正邪"。

王弼本	河上公本
五十九、治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服[1]。早服謂之重積德，重積德則無不克，無不克則莫知其極，莫知其極可以有國。有國之母，可以長久。是謂深根固柢，長生久視之道。	治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服。早服謂之重積德，重積德則無不剋，無不剋則莫知其極，莫知其極[2]可以有國。有國之母，可以長久。是謂深根固柢，長生久視之道。

①服：藏、吳本作"復"。 ②極：韓本極後有則字。

王弼本	河上公本
六十、治大國若烹小鮮。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不傷人[1]。非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。	治大國若烹小鮮。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不傷人。非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。

①人：杜本作"民"。

帛書甲本

六十一、大邦者，下流也，天下之牝也。天下之郊也，牝恒以靚勝牡。為其靚□，□宜為下。大邦□下小邦，則取小邦。小邦以下大邦，則取於□邦。故或下以取，或下而取。□大邦者不過欲兼畜人，小邦者不過欲入事人。夫皆得其欲，□□□□為下。

帛書乙本

大國□，□□□，□□□牝也。天下之交也，牝恒以静勝牡。為其静也，故宜為下也。故大國以下□國，則取小國。小國以下大國，則取於大國。故或下□□，□下而取。故大國者不□欲并畜人，小國不□欲入事人。夫□□其欲，則大者宜為下。

帛書甲本

六十二、□者，萬物之注也，善人之瑑也，不善人之所瑑也。美言可以市奠，行可以賀人。人之□□，□□之有？故立天子，置三卿，雖有共之璧以先四馬，不善坐而進此。古之所以貴此□□□？□□□□得，有罪以免與？故為天下貴。

帛書乙本

道者，萬物之注也，善人之瑑也，不善人之所保也。美言可以市奠，行可以賀人。人之不善，何□□□？□立天子，置三鄉，雖有□璧以先四馬，不若坐而進此。古□□□□□□□□□？□□□以得，有罪以免與？故為天下貴。

王弼本

六十一、大國者[1]下流，天下之交，天下之牝[2]。牝常以靜勝牡，以靜為下[3]。故大國以下小國，則取[4]小國；小國以下大國，則取大國。故或下以取。或下而取。大國不過欲兼畜人，小國不過欲入事人。夫兩者各得其所欲，大者宜為下。

河上公本

大國者下流，天下之交，天下之牝。牝常以靜勝牡，以靜為下[5]。故大國以下小國，則取[6]小國；小國以下大國，則取大國。故或下以取，或下而取。大國不過欲兼畜人，小國不過欲入事人。夫兩者各得其所欲，大者宜為下。

---

①者：傅本作“者天下”。 ②牝：杜本作“交牝”。 ③以靜為下：司馬本作“以其靜為之下”。 ④取：傅本作“取於”。下同。 ⑤以靜為下：傅本作“以其靜故為之下”。 ⑥取：顧、御、敦本作“聚”。下同。

六十二、道者萬物之奧，善人之寶；不善人之所保[1]。美言可以市尊，行可以加人[2]。人之不善，何棄之有？故立天子，置三公，雖有拱璧，以先駟馬，不如坐進此道[3]。古之所以貴此道者何[4]？不曰以求[5]得，有罪以免邪？故為天下貴。

道者萬物之奧，善人之寶；不善人之所保。美言可以市尊，行[6]可以加人。人之不善，何棄之有？故立天子，置三公，雖有拱璧，以先駟馬，不如坐進此道。古之所以貴此道者何？不日以求得，有罪以免耶？故為天下貴。

---

①保：傅作“保也”。 ②人：此句傅作“尊言可以加于人”。 ③道：傅作“道也”。 ④何：傅作“何也”。⑤以求：杜、傅、范、吳作“求以”。 ⑥行：淮道廖作

帛書甲本	帛書乙本
六十三、為無為，事無事，味無未。大小多少，報怨以德。圖難□□□也①，□□□□□□。天下之難②作於易，天下之大③作於細。是以聖人冬不為大，故能□□□。□□□□□□，□□□多難，是□□人□難之，故冬於無難。	為無為，□□□，□□□。□□□□，□□□□。□□□□□□，□□□□□□。天下之□□□易，天下之大□□□。□□□□□□□□，□□□□□。夫輕若，□□信，多易必多難，是以聖人□□□，□□□□□。

①也：韓喻老無"也"字。 ②難：韓喻老作"難事必"。 ③大：韓喻老作"大事必"。

帛書甲本	帛書乙本
六十四、其安也，易持也。□□□□，□□□。□□□，□□□。□□□，□□□。□□□□□□□，□□□□□□□。□□□□，□□毫末。□□之壹，作於贏土。百仁之高，台於足下。□□□□□，□□□□□。□□□□□□也，□□□□；無執也，□無失也。民之從事也，恒於其成事	□□□□□，□□□□□□，□□□□□，□□□□□。□□□□□□□，□□□□□□□。□□□□，□□□□；□□之壹，作於簣土；百千之高，始於足下。為之者敗之，執者失之。是以聖人無為□，□□□□；□□□，□□□□。民之從事也，恒於其成而敗之。故曰慎冬若始，則無

王弼本	河上公本
"美行"。	
六十三、為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難[①]於其易，為大[②]於其細。天下難事，必作於易；天下大事，必作於細[③]。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾[④]必寡信，多易[⑤]必多難。是以聖人猶難之，故終無難矣[⑥]。	為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易[⑦]，為大於其細[⑧]。天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難。

①難：傅本作"難乎"。 ②大：傅本作"大乎"。 ③細：敦本作"小"。 ④諾：傅本作"諾者"。 ⑤易：傅本作"易者"。 ⑥矣：杜本無"矣"字。 ⑦易：韓難三作"所易"。 ⑧細：韓難三作"所細"。

王弼本	河上公本
六十四、其安易持，其未兆易謀，其脆易泮[①]，其微易散[②]。為之於[③]未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之，慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴	其安易持[⑤]，其未兆易謀[⑥]，其脆易破，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之，慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；

帛書甲本

而敗之。故慎終若始，則□□□□。□□□□□□□欲，而不貴難得之睯；學不學，而復衆人之所過：能輔萬物之自□，□弗敢為。

帛書乙本

敗事矣。是以聖人欲不欲，而不貴難得之貨；學不學，復衆人之所過；能輔萬物之自然，而弗敢為①。

①為：這一句韓喻老作"復歸衆人之所過也；恃萬物之自然，而不敢為也。"

帛書甲本

六十五、故曰：為道者非以明民也，將以愚之也。民之難□也，以其知之。故以知知邦，邦之賊也；以不知知邦，□□德也。恒知此兩者，亦稽式也。恒知稽式，此胃玄德。玄德深矣，遠矣，與物□矣，□□□□。

帛書乙本

古之為道者，非以明□□，□□□之也。夫民之難治也，以其知也。故以知①知國，國之賊也；以不知知國，國之德也。恒知此兩者，亦稽式也。恒知稽式，是胃玄德。玄德深矣，遠矣，□物反也，乃至大順。

①知：韓難三作"智"。

帛書甲本

六十六、□□□以能為百浴王者，以其善下之，是以能為百浴王。是以聖人之欲上民也，必以其言□□；□□□□，必以其身

帛書乙本

江海所以能為百浴□□，□其□下之也，是以能為百浴王。是以聖人之欲上民也，必以其言下之；其欲先民也，必以其身後之。

王弼本	河上公本
難得之貨;學不學,復[4]衆人之所過。以輔萬物之自然而不敢為。	學不學,復衆人之所過。以輔萬物之自然而不敢為。

①泮:傅、范本作"判"。 ②微易散:傅本作"微之乎其末散"。 ③於:傅本作"乎其"。 ④復:傅本作"以復"。 ⑤持:韓喻老作"持也"。 ⑥謀:韓喻老作"謀也"。

王弼本	河上公本
六十五、古之善為道者,非以明民,將以愚之。民之難治,以其智多[1]。故以智治國,國之賊[2];不以智治國,國之福[3]。知[4]此兩者亦稽[5]式,常知稽式,是謂元德。元德深矣,遠矣,與物反矣,然後乃至大順。	古之善為道者,非以明民,將以愚之。民之難治,以其智多。以智治國,國之賊;不以智治國,國之福。知此兩者亦楷式,常知楷式,是謂玄德。玄德深矣,遠矣,與物反矣,乃至於大順。

①智多:傅本作"多智也"。 ②賊:傅本作"賊也"。 ③福:傅本作"福也"。 ④知:傅本作"常知"。 ⑤稽:杜本作"楷",下同。

王弼本	河上公本
六十六、江海所以能為百谷王者,以其善下之,故能為百谷王。是以[1]欲上民,必以言下之;欲先民,必以身後之。是以聖人處	江海所以能為百谷王者,以善下之,故能為百谷王。是以聖人欲上民,必以言下之;欲先民,必以身後之。是以聖人處上而民不

帛書甲本	帛書乙本
後之。故居前而民弗害也，居上而民弗重也。天下樂隼而弗厭也，非以其無□□？□□□□□□静。	故居上而民弗□也，居前而民弗害。天下皆樂誰而弗厭也，不□其無争與？故天下莫能與争。
六十七、□□□□□□，□□。□□□，故不宵。若宵，細久矣。我恒有三葆之。一曰兹，二曰□，□□□□□□□□□。□□，□□□；□，故能廣；不敢為天下先，故能為成事長。今舍其兹且勇，舍其後且先，則必死矣。夫兹，□□則勝，以守則固。天將建之，女以兹垣之。	天下□胃我大，大而不宵。夫唯不宵，故能大，若宵，久矣其細也夫。我恒有三琛，市而琛之[①]，一曰兹，二曰檢，三曰不敢為天下先。夫兹[②]，故能勇；檢[③]，敢能廣；不敢為天下先，故能為成器[④]長。□舍其兹且勇，舍其檢且廣，舍其後且先，則死矣。夫兹，以單則朕，以守則固。天將建之，如以兹垣之。
六十八、善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者弗□，善用人者為之下。□	故善為士者不武，善單者不怒，善朕敵者弗興，善用人者為之下。是胃不

①之：這一句韓解老作："吾有三寶，持而寶之"。 ②兹：韓解老作"慈"。 ③檢：韓解老作"儉"。 ④器：韓解老作"事"。

王弼本	河上公本
上而民[2]不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不争，故天下莫能與之争。	重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不争，故天下莫能與之争。

①以：傅本作"以聖人"。 ②民：杜本作"人"。

王弼本	河上公本
六十七、天下皆謂我道[1]大，似不肖。夫唯大，故似不肖；若肖，久矣其細也夫。我有三寶，持而保之[2]：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈[3]故能勇；儉故能廣；不敢為天下先，故能成器長。今舍慈[4]且勇，舍儉[5]且廣，舍後[6]且先，死矣[7]。夫慈，以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。	天下皆謂我大，似不肖。夫唯大，故似不肖；若肖，久矣其細。夫我有三寶，持而寶之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈故能勇；儉故能廣；不敢為天下先，故能成器長。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣。夫慈，以戰則勝[8]，以守則固。天將救之，以慈衛之。

①道：傅本無此字。 ②持而保之：杜本作"寶而持之"。 ③慈：杜本作"夫慈"。 ④慈：杜本作"其慈"。 ⑤儉：杜本作"其儉"。 ⑥後：杜本作"其後"。 ⑦死矣：傅本作"是謂入死門"。 ⑧戰、勝：傅、范本作"陣"、"正"。

王弼本	河上公本
六十八、善[1]為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與[2]，善用人者為之下。	善為士者不武，善戰者不怒，善勝戰者不與，善用人者為下。是謂不争之

帛書甲本	帛書乙本
胃不靜之德，是胃用人，是胃天，古之極也。	争□德，是胃用人，是胃妃天，古之極也。
六十九、用兵有言曰：吾不敢為主而為客，吾不進寸而芮尺。是胃行無行，襄無臂，執無兵，乃無敵矣。𩑛莫□於於無適，無適斤亡吾吾葆矣。故稱兵相若，則哀者勝矣。	用兵又言曰：吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺。是胃行無行，攘無臂，執無兵，乃無敵。禍莫大於無敵，無敵近亡吾琛矣。故抗兵相若，而依者朕□。
七十、吾言甚易知也，甚易行也；而人莫之能知也，而莫之能行也。言有君，事有宗，其唯無知也，是以不□□。□□□□，□我貴矣。是以聖人被褐而褱玉。	吾言易知也，易行也；而天下莫之能知也，莫之能行也。夫言又宗，事又君。夫唯無知也，是以不我知。知者希，則我貴矣。是以聖人被褐而褱玉。
七十一、知不知，尚	知不知，尚矣；不知

王弼本	河上公本
是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。	德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。

①善：杜、傅本作“古之善”。 ②與：杜、傅本作“爭”。

王弼本	河上公本
六十九、用兵有言[1]：吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺。是謂行無行，攘無臂，扔無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加[2]，哀者勝矣。	用兵有言：吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺。是謂行無行，攘無臂，仍無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加，哀者勝矣。

①言：傅本作“言曰”。 ②加：傅本作“若”。

王弼本	河上公本
七十、吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行[1]。言有宗，事有君[2]。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴[3]。是以聖人被褐懷玉。	吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐懷玉。

①莫能知莫能行：傅本作“而人莫之能知莫之能行”。 ②君：傅本作“王”。
③則我者貴：傅本作“則我貴矣”。

王弼本	河上公本
七十一、知不知上[1]，	知不知上，不知知

帛書甲本	帛書乙本
矣；不知不知，病矣。是以聖人之不病，以其□□□，□□□□。	知，病矣。是以聖人之不□也，以其病[1]病也，是以不病[2]。

①病：韓喻老作"不"。　②不病：韓喻老作"無病也"。

帛書甲本	帛書乙本
七十二、□□□□□，□□□□□矣。毋閘其所居，毋厭其所生。夫唯弗厭，是□□□。□□□□，□□□□□□□，□□而不自貴也。故□□取此。	民之不畏畏，則大畏將至矣。毋俾其所居，毋厭其所生。夫唯弗厭，是以不厭。是以聖人，自知而不自見也，自愛而不自貴也。故去罷而取此。

帛書甲本	帛書乙本
七十三、勇於敢者□□，□□□□□□。□□□□□□。□□□□，□□□□？□□□，□□□□□□，不言而善應，不召而自來，彈而善謀。□□□□，□□□□。	勇於敢則殺，勇於不敢則活。□兩者或利或害。天之所亞，孰知其故？天之道，不單而善朕，不言而善應，弗召而自來，單而善謀。天網秷秷，疏而不失。

王弼本	河上公本
不知知病[2]。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病[3]。	病[4]。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。

①:傅本作“上矣”。 ②病:傅本作“病矣”。 ③不病:傅本作“不吾病”。 ④淮道應作“知而不知上矣，不知而知病也”。

王弼本	河上公本
七十二、民不畏威，則大威至[1]。無狎[2]其所居，無厭其所生。夫唯不[3]厭，是以不厭。是以聖人自知[4]不自見，自愛不自貴。故去彼取此。	民不畏威，大威至矣。無狹其所居，無厭其所生。夫唯不厭，是以不厭。是以聖人自知不自見，自愛不自貴。故去彼取此。

①至:傅本作“至矣”。 ②狎:敦、杜本作“狹”。 ③不:傅本作“無”，下同。
④知:傅本作“知而”。

王弼本	河上公本
七十三、勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者或利或害，天之所惡，孰知其故？是以聖人猶難之。天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繟[1]然而善謀[2]。天網恢恢，疏而不失。	勇於敢則殺，勇於不敢則活。此[3]兩者或利或害，天之所惡，孰知其故？是以聖人猶難之[4]。天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繟[5]然而善謀。天網恢恢，疏而不失[6]。

① 繟:敦、陸、吳本作“坦”。 ②謀:傅本作“默”。 ③此:景本作“知此”。
④景本無此句七字。 ⑤ 繟:魏源云:“河上作墠”(不知所據為某河上本)。

帛書甲本	帛書乙本
七十四、□□□□□□，奈何以殺愳之也？若民恒是死，則而為者吾將得而殺之，夫孰敢矣？若民□□必畏死，則恒有司殺者。夫伐司殺者殺，是伐大匠斲也。夫伐大匠斲者，則□不傷其手矣。	若民恒且畏不畏死，若何以殺曜之也？使民恒且畏死，而為畸者□得而殺之，夫孰敢矣？若民恒且必畏死，則恒又司殺者。夫代司殺者殺，是代大匠斲。夫代大匠斲，則希不傷其手。
七十五、人之饑也，以其取食䢵之多也，是以饑。百姓之不治也，以其上有以為□，是以不治。民之巠死，以其求生之厚也，是以巠死。夫唯無以生為者，是賢貴生。	人之饑也，以其取食跷之多，是以饑。百生之不治也，以其上之有以為也，□以不治。民之輕死也，以其求生之厚也，是以輕死。夫唯無以生為者，是賢貴生。

王弼本	河上公本

⑥失：碑本作"漏"。

七十四、民不[①]畏死，奈何以[②]死懼之？若使民常畏死，而為奇者，吾得執[③]而殺之，孰敢？常有司殺者殺。夫[④]代司殺者殺，是謂[⑤]代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不傷其手矣[⑥]。

民不畏死，奈何以死懼之？若使民常畏死，而為奇者，吾得執而殺之，孰敢？常有司殺者，夫[⑦]代司殺者，是謂代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不傷手[⑧]者矣。

①不：傅本作"常不"。　②奈何以：傅本作"如之何其以"。　③執：傅本無此字。　④夫：傅本作"而"。　⑤謂：傅本無此字。　⑥矣：這一句淮道應作"希不傷其手"。　⑦夫：范本無此字。　⑧手：這一句傅本作"稀有不自傷其手者矣"。

七十五、民之饑[①]，以其上食税之多[②]，是以饑。民[③]之難治，以其上之有為[④]，是以難治[⑤]。民之輕死[⑥]，以其上求生之厚，是以輕死。夫唯無以生為[⑦]者，是賢於貴生[⑧]。

民之饑，以其上食税之多，是以饑。民[⑨]之難治，以其上之有為，是以難治。民之輕死，以其求[⑩]生之厚，是以輕死。夫唯無以生為者，是賢於貴生[⑪]。

①饑：傅本作"饑者"。　②多：傅本作"多也"。　③民：御本作"人"。　④為：傅本作"為也"。　⑤治：傅本作"治者"。　⑥死：傅本作"死者"。　⑦為：傅本作"為貴"。　⑧生：傅本作"生也"。　⑨民：敦本作"百姓"。　⑩求：淮精神、景本作"生"。　⑪生：淮道應作"生焉"。

帛書甲本

七十六、人之生也柔弱，其死也萷仞賢强。萬物草木之生也柔脆，其死也棹藁。故曰：堅强者，死之徒也；柔弱微細，生之徒也。兵强則不勝，木强則恒。强大居下，柔弱微細居上。

帛書乙本

人之生也柔弱，其死也胻信堅强。萬□□木之生也柔椊，其死也棹槁。故曰：堅强，死之徒也；柔弱，生之徒也。□以兵强則不朕，木强則兢[①]。故强大居下，微細居上。

①這一句列黃帝作"兵强則滅，木强則折。"

七十七、天下□□，□□□者也，高者印之，下者舉之，有餘者贁之，不足者補之。故天之道，贁有□□□□□；□□□，□□□□奉有餘。孰能有餘而有□□奉於天者，此□□□□？□□□□□□□□，□□□□□□。□□□□□□□□。

天之道，酉張弓也。高者印之，下者舉之，有余者云之，不足者□□。□□□□，云有余而益不足；人之道，云不足而奉又余。夫孰能又余而□□奉於天者，唯又道者乎？是以聖人為而弗又，成功而弗居也。若此其不欲見賢也。

七十八、□□□□□

天下莫柔弱於水，□

王弼本	河上公本
七十六、人之生也柔弱，其死也堅强。萬物[1]草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅强者死之徒，柔弱者生之徒[2]。是以兵强則[3]不勝，木强則兵。强大處下，柔弱處上。	人之生也柔弱，其死也堅[4]强。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强則不勝，木强則共[5]。强大處下，柔弱處上。

①萬物：傅、范、吴本無此二字。 ②徒：傅本作"徒也"。 ③强則：傅本作"强者"。 ④堅：范本作"剛"。 ⑤這一句淮原道作"兵强則滅，木强則折"。

王弼本	河上公本
七十七、天之道，其猶張弓[1]與？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者[2]。是以聖人為而不恃[3]，功成而[4]不處，其不欲見賢。	天之道，其猶張弓乎？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者與之。天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘，以奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

①弓：傅本作"弓者"。 ②者：這一句傅本作"孰能損有餘而奉不足於天下者，其唯有道者乎"。 ③恃：傅本作"居"。 ④而：杜本無"而"字。

王弼本	河上公本
七十八、天下莫[1]柔弱	天下柔弱莫過於水，

帛書甲本

□□，□□堅强者莫之能□也，□其□□易□□。□□□□□，□□□□□，□□□□□□□，□□□□行也。故聖人之言云曰：受邦之垢，是胃社稷之主；受邦之不祥，是胃天下之王。□□若反。

帛書乙本

□□□□□□□□，□其無以易之也。水之朕剛也，弱之朕强也，天下莫弗知也，而□□□□□：是故聖人之言云曰：受国之詢，是胃社稷之主；受国之不祥，是胃天下之王。正言□□。

七十九、和大怨，必有餘怨，焉可以為善？是以聖右介而不以責於人。故有德司介，□德司徹。夫天道無親，恒與善人。

□□□，□□□□，□□□為善？是以□人執左芥而不以責於人。故又德司芥，無德司□。□□□□，□□□□。

八十、小邦寡民，使十百人之器毋用，使民重死而遠徙。有車周無所乘之，有甲兵無所陳□。□□□□□□用之。甘其食，美其

小國寡民，使有十百人器而勿用，使民重死而遠徙。又周車無所乘之，有甲兵無所陳之。使民復結繩而用之。甘其食，美其

王弼本

於水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之[②]。弱之[③]胜强，柔之[④]胜刚，天下莫不知，莫[⑤]能行。是以圣人云：受[⑥]國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王。正言若反[⑦]。

河上公本

而攻堅强者莫知能勝，其無以易之。弱之勝强[⑧]，柔之勝剛[⑨]，天下莫不知，莫能行[⑩]。故聖人云[⑪]：受國之垢，是謂社稷主；受國之不祥，是謂天下王，正言若反。

---

①莫：范本作"莫不"。 ②之：傅本作"之也"。 ③之：景、杜本無"之"字。
④之：景、杜本無"之"字。 ⑤莫：傅本作"莫之"。 ⑥受：淮道應作"能受"。
⑦反：傅本作"反也"。 ⑧弱之勝强：淮道應作"柔之勝剛也，弱之勝强也"。
⑨柔之勝剛：傅、范本作"柔之勝剛，弱之勝强"。 ⑩莫能行：淮道應作"而莫之能行也"。 ⑪云：傅本作"之言云"。

七十九、和大怨[①]，必有餘怨，安可以為善？是以聖人執左契，而不責於人。有[②]德司契，無德司徹。天道無親，常與善人。

和大怨，必有餘怨，安可以為善？是以聖人執左契，而[③]不責於人。有德司契，無德司徹。天道無親，常與善人。

---

①怨：傅本作"怨者"。 ②有：傅本作"故有。" ③而：景本無"而"字。

八十、小國寡民，使[①]有什伯之器而不用[②]，使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之；使人[③]復結繩而用

小國寡民，使有什伯人之器而不用，使民重死而不遠徙。雖有舟轝，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之；使民復結繩而用之。甘

帛書甲本

□，樂其俗，安其居。鄰邦相望，鷄狗之聲相聞，民□□□□□□□□。

帛書乙本

服，樂其俗，安其居。哭國相望，雞犬之□□聞，民至老死不相往來。

八十一、□□□□，□□□□。□□□□，□者不知。善□□□，□者不善。聖人無□，□□□□□□□□；□□□□□□□□。□□□□，□□□□；□□□，□□□□。

信言不美，美言不信。知者不博，博者不知。善者不多，多者不善。聖人無積，既以為人己俞有；既以予人矣，己俞多。故天之道，利而不害；人之道，為而弗爭。

王弼本	河上公本
之。甘[4]其食，美其服，安其居，樂其俗[5]。鄰國相望，鷄犬之聲[6]相聞，民[7]至老死不相往來[8]。	其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，鷄狗之聲相聞，民至老死不相往來。

①使：傅本作"使民"。 ②用：傅本作"用也"。 ③人：傅本作"民"。 ④甘：傅本作"至治之極，民各甘"。 ⑤傅本作"安其居，樂其業"。 ⑥聲：杜本作"音"。 ⑦民：傅、杜本作"使民"。 ⑧莊子胠篋引作："甘其食，美其服，樂其俗，安其居，鄰國相望，鷄狗之音相聞，民至老死不相往來"。史記・貨殖列傳引作："至治之極，鄰國相望，鷄狗之聲相聞，民各甘其食，美其服，安其俗，樂其業，至老死不相往來。"

王弼本	河上公本
八十一、信言不美，美言不信。善者[1]不辯，辯者[2]不善。知者不博，博者不知。聖人不[3]積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。	信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

①者：傅本作"言"。 ②同前。 ③不：傅本作"無"。又戰國策・魏策作"聖人無積，盡以為人己愈有，既以與人己愈多"。由此觀之，"無、不"古音同，古無輕唇音，故"無"讀若"不"也。

《老子》句读辨正

一次偶然的机会，读到《老子说解》，书中说："第一章中，是以'无'字、'有'字为逗呢，还是以'无名''有名'为逗呢？是以'恒无'、'恒有'为句呢，还是以'恒无欲'、'恒有欲'为句呢？像这一些，自古分歧，于今为烈，现在一查《帛书》，这中间原来有四个也字。这就给打开谜底提供了一把钥匙，宛如板上钉钉，扎扎实实地确定应当读作：'无名，万物之始；有名，万物之母。故恒无欲，以观其妙；恒有欲，以观其徼。'千年之谜，一旦澄清，心头油然生出一阵莫名的轻快之感。"

这种认识是值得商榷的。

我们知道，古书没有句读标点，人们只能根据自己的理解来阅读。帛书本当时写书用简，读者往往在简旁加一也字，以作句读，而王弼本也好，河上本也好，只有看注文才知如何去读。据帛书本及河上、王弼本，第一章都是读成"无名"、"有名"和"常无欲"、"常有欲"的。一直到唐代，似乎从无疑义，然而自宋代王安石提出"无，所以名天地之始；有，所以名其终，故曰万物之母。无者，形之上者也。自太初至于太始，自太始至于太极。太始生天地，此，名天地之始。有，形之下者也。有天地然后生万物，此，名万物之母，母者，生之谓也。"他还说："道之本，出于无，故常无，所以自观其妙。道之用，常归于有，故常有，得以自观其徼。"（容肇祖《王安石老子注辑本》）于是以后注老解老虽间或还有先前的读法，但很多专家学者，如：俞樾、劳健、梁启超、易顺鼎、奚侗、蒋锡昌、高亨等都赞同王说，于是好像渐趋一致，而《老子新译》虽以"常无""常有"为句，而前句却读成"无名""有名"，这说明"有""无"的问题并没有得到根本的解决，所以才有《老子说解》读法的出现。这没有什么奇怪，由于理解认识

的不同，才有各式各样的读法，但不能根据某一版本，就说它是“板上钉钉”，这样下结论未免有些武断。

为此，我翻检了台北严灵峰编的《老子集成》初编、续编以及近人、今人的著作，在旧稿的基础上写成此文，其目的是还《老子》以本来面目，俾见古人的真实思想。

一

《老子》流传已有两千四五百年了。各种版本均有不同。如《老子》四十七章：“不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。”这是王弼本，河上公本与此同。而帛书甲本作：“不出于户，以知天下；不窥于牖，以知天道。其出也弥远，其知弥少。”乙本无“也”字，却多一“者”字，即“其出弥远者。”《韩非子》引作：“不出于户，可以知天下；不窥于牖，可以知天道。其出弥远者，其智弥少。”而《吕氏春秋·君守》篇却作“不出于户而知天下，不窥于牖而知天道。其出远者，其知弥少。”又如四十二章的“负阴而抱阳”，《淮南子》所引却作“背阴而抱阳”。三十六章的“国之利器不可以示人”，而《说苑》所引却作“国之利器不可以借人。”由此可见，古人写书不论是谁说的话，要用就用，多凭记忆，并不是现翻书本照着写，非得一字不差不可。

古时根本就没有标点，自己的话和引用的话连成一片，甚至段落都不分，只要能说明自己的观点、意思也就够了。尤其是抄书人为了糊口图快，在翻简的同时，看了上句就写下句的情形，不能说没有，那么这上下句的准确性就更难说了。更何况雇佣抄书的人，他们并不读书，大多装装门面，于是各式各样的抄本就出现了。“前后”抄成“先后”[①]，“满堂”抄成“满室”[②]，“及吾无身”抄成“苟吾无身”[③]，“古之善为士者”抄成“古之善为道者”[④]，“深不可识”抄成“深不可测”[⑤]，“孝慈”抄成“孝子”，“忠臣”抄成“贞臣”[⑥]。诸如此类，不一而足。尽管只是一二字的出入，但有时意义相差悬殊，我们不能不加以缜密考究。

二

其次，是随意改动或妄加。二十章最后有个词，叫"食母"，"食母"即"乳母"，即今之奶娘。有人不懂此意，把食字当作动词，便在食与母之间加一"于"字，改成"食于母"。这样一改句子就不通了，于是又在贵字下加一"求"字，则成"我独异于人，而贵求食于母。"这是唐明皇御注本。幸而他自己在句后加了个注："旧无'求、于'二字，予所加也。"这样，我们才知道"求""于"二字是李隆基加的。可是，一般人加的，就难以考究了。

不过，若认真考查，也不是无迹可寻的。比如七十八章的"天下莫柔弱于水，"而范应元本却作"天下莫不柔弱于水。""莫"已是否定，再加上"不"字，作再次否定，则成肯定。不仅《老子》书中无此结构，而意思也全然相反，变成"天下没有任何东西不比水柔弱的了。"这个"不"字很显然是读者所加。于是有人认为这种说法不合理，又改成另一种说法："天下柔弱莫过于水，"河上本就是这样。当然河上本不是据范本而改的，是河上所据古抄本恰恰与范所据抄本巧合，故河上改作"天下柔弱莫过于水。"又比如六十一章的"大国者下流"，这是蒙后省，下文云："天下之交，天下之牝"，而读者不知，在"下流"之上，又加"天下"二字，而傅奕本即作"大国者天下之下流"，很显然，傅本有不少后人妄加之处。六十六章的"是以欲上民"，这也是蒙后省，而傅本却作"是以圣人欲上民"。因此魏源说："傅奕定本又多增浮文"(《论〈老子〉》)。二十四章"物或恶之"的"或"是语词，但它可以谐调音节，有此字读起来使人感到语意充足；而读者不知，妄加一"有"字，则成"物或有恶之"，于是，"或"字变成了不定代词，在意义上也大相迳庭了，景龙碑本就是如此。不过这些还只是一二字之差。更有甚者，如二十八章的"知其白，守其黑，为天下式；为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷；为天下谷，常德乃足，复归于朴。"而《庄子》在《天下》篇里引的老子的话，却作："知其白，守其辱，为天下谷。"中间没有"守

其黑"及其以下二十三字，高亨认为此二十三字为后人所加，他在《老子正诂》里辨析的非常详明，这里就不再赘述了。

三

再有一种情况，就是注文误入正文。有人读书，往往在书眉加批，书旁加注。眉批还可以与书的正文分开，旁注就不易分辨了。比如："道、可道，非常道"，古书是竖行，且无标点，读者在第二个道字旁注一"也"字，又在第三个道旁注一"也"字，作为句读，虽说是注，而抄书人如是楚人，于是一拍即合，这两个"也"字变成必有，就全都抄入了正文。《韩非子》也引过这句话，但他引作"道之可道，非常道也"。最后一个"也"字，是这句话的结语，并不是老子的原文。《淮南子》所引，及其他各本，均无也字。由此可以证明，"也"字是注文误入正文的。

再如二十九章的"故致数誉无誉。"马叙伦说："此文当作'致誉无誉'，'致'有误作'数'者。"(《老子校诂》)这样说也不无道理，但也有可能是有的读者对"致誉无誉"不理解，他没有考虑到"致""至"古通，以为既然作"致"，莫如加一"数"(shuò)字，即经人一再赞誉，也就无所谓荣誉了。于是在"致"旁注一"数"字，抄书人又把它抄入了正文，遂成"致数誉无誉"了。而《庄子·至乐》篇引作"至誉无誉"犹完整不误。可见在战国时《老子》一书已经有不少误抄之处了。

四

下面着重谈谈帛书本。帛书本有甲乙两种，甲本略早，乙本稍晚，但都写在刘邦、刘盈之间，前后相差不过十几年。这两个本子好像同出一个抄本。在总共八十一章之中，一字不差的就有二十三章。多一二字或少一二字的有四十七章。抄重一句或脱漏一句的有十章。

帛书甲乙两本还有不少楚语。十五、二十、二十一、二十五、三十四章今本“兮”字，帛书本均作“呵”。三十五章的“淡乎其无味”的“乎”字，帛书本也作“呵”。尤其十八章，今本的“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”而帛书甲本作：“故大道废，案有仁义；知识出，案有大伪；六亲不知，案有孝慈；邦家昏乱，案有贞臣。”在“有”字之前，均有“案”字，而乙本作“安”。这是帛书甲乙二本同出一个抄本的又一有力明证。

“案”、“安”是发语词，无义。在古籍的楚语中，发语时往往有此音。《荀子》里也有一些篇章夹杂着此音。如“刑政平，百姓和，国俗节，则兵劲城固，敌国案自诎矣……国家案自富矣……暴国之君案自不能用其兵矣。”（《王制》）荀子虽非楚人，然居楚年久，已有楚语的习惯了，所以在他的文章中，往往夹杂着楚语。尽管《老子》之文是中原语，而抄本流传到楚地，抄写人在抄书时往往不自觉地把楚语、楚音夹杂在其中，这是很自然的事。例如第六章的“绵绵若存”，帛书甲乙二本在“绵绵”之后均加有“呵”字。这正说明抄书人由于本身的习惯，有意无意地加上了个“呵”字。“呵”、“呀”都是语词。我们现在叫做语气词。古时没有“呀”字，就写作“也”。“也”字在句中表语气，在句尾兼肯定。比如：二十九章，今本的“天下神器，不可为也。”只有一个“也”字，且在句尾，表肯定。而帛书本在“神器”之后，还有一个“也”字。而“天下”“神器”这两个词，在这里属同位语，一般不加“也”字，只有楚语才把“器”字语音拉长，加一“也”字，也就是“呀”。这正是只有帛书本在“神器”后加上一“也”字，而它本均无“也”字的缘故。三十四章，王本的“以其终不自为大，故能成其大”，河上本作“是以圣人终不为大，故能成其大”，而帛书本则作“是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。”帛书本在前两句非结语的情况下，均加有也字，而最后一句是结，反而无也字，这又可以证明这二“也”字是抄书人之所加，并非原有。这类例子很多，如帛书本三十八章：“上礼为之而莫之应也，则攘臂而仍之”，而它本均无“也”字，《韩非》所引也无“也”字。五十一章帛书乙本：“夫莫之爵也，而恒自然也”，甲本却作“夫莫之爵，而恒自然也”，中间无“也”

字。还有后面四句，甲本作"生而弗有也，为而弗恃也，长而不宰也，此之谓玄德。"而乙本无一"也"字。如是一个"也"字，抄写有可能漏掉，这里是三个"也"字，怎能全抄漏了呢？由此可见，语气词的加与不加，全在于抄书人的习惯。

现在我们回到第一章来看看这里的"也"字。

第一章王弼本、河上本以及其他各本全章均无"也"字。而帛书本除后四句外，各句均有"也"字。《淮南子》所引，与今本同。而《韩非子》所引只有开头一句："道之可道，非常道也。"他引这句话，是要证明他在这一段里所论述的"常。"他说："而常者，无攸易，无定理。无定理，非（当是"而"字之误）在于常，是以不可道也。圣人观其玄虚，用其周行，强字之曰'道'，然而可论。故曰：道之可道，非常道也。"他把"道可道"这个主谓结构化为短语以表强调，在"非常道"之后再加一个"也"字以与"之"字相呼应，而加强了肯定意味。这是他为强调而加的，并不是照搬老子的原话。由此看来，世上流传下来的各种本子都没有"也"字，而唯独帛书本有"也"字，这就可以推断，有"也"字的版本是流传在楚地的抄本，是抄书人随着自己的习惯抄下来的，当然也有可能是读者在简旁加的句读之注而误抄入正文的。

再看内容。帛书本的"道可道也，非恒道也；名可名也，非恒名也。"这句话，有"也"字无"也"字，意义无别，无需讨论。下句"无名万物之始也，有名万物之母也。"而它本均作"无名天地之始，有名万物之母。"天地在万物之前，故天地义长，帛书本非。有人说："帛书本并非善本"，这话是有道理的。这句有"也"无"也"也不是问题，关键是怎么读。是读成"有名""无名"呢，还是读成"有""无"呢？我们得先看全书，全书的中心是什么？一言以蔽之，是"道"。再看全书和这两句有关的话：第二章的"有无相生"和四十章的"天下万物生于有，有生于无。"仔细推寻，把这两章以及全书和第一章联系起来看，的的确确是"有""无"的问题，而不是"有名""无名"的问题。这样，我们就毫无疑义地要读成"无"，是天地之始；"有"，是万物之母了。这里的"名"是动词，是命名的意思，而不是名词。因为宇宙

并不是空的，是有物质的，它演化而生成天地。这物质看不见，摸不着，就称之为“无”吧。有了天地之后，它又演化而生成万物，就称之为“有”吧。这是第二句。

第三句帛书本是“故恒无欲也以观其眇，恒有欲也以观其噭。”然今本和其他各本均作“故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。”眇即今之妙，噭即今之徼，字异而义同。因为古时常以声代义，年代越早越多。即以帛书本而论，以胃代谓，以声代圣，以才代哉，以鸣代冥等等，不一而足。“恒”是避汉刘恒之讳而改为“常”的。这些都不是问题。问题在于帛书本在“欲”“以”之间各加了个“也”字，这在《老子》书中，从无此例，纯系后人所加。即读者先是不知怎样读，后来只好以“有欲”“无欲”为读，就在两欲字旁各加一“也”字，以表停顿，而抄者便在有意无意之间写入正文。然而“无欲”犹可，“有欲”则与老子的思想格格不入。更何况是“恒有欲”？四十八章说：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”四十六章说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”《老子》一书是阐明“道”的，也是学“道”的指针，怎么会出现“有欲”这个词呢？这不仅在同一句中前后矛盾：这里所说的是不是“无欲”才能观其妙，“有欲”才能观其徼呢？如是，则与“恒”义就有矛盾了。“恒”是永恒，既说永恒无欲便不能有欲，说永恒有欲便不能无欲，这个矛盾是无法解释的，而且从根本上违背了老子的思想的。

这里我们还要研究一下“无”和“有”这两个词的概念。这两个词的概念是解决这一章句读的关键，也是解决《老子》全书的关键。

这里的“无”，相当于《易》之太极，是天地未分时的混沌状态，然而经过亿万年的演化，轻清者上浮而为天，重浊者下凝而为地，所以说它是“天地之始。”简言之，“无”是太极，是混沌之气，而且是演化到最后一个阶段的构成宇宙的最基本的物质。这物质之微是“其小无内”的；其分布之广，又是“其大无外”的。

“有”是阴阳，它由混沌之气演化而来，混沌之气是混合未分之气，还是太极状态，而到了阴阳阶段，二气相反相乘，相依相化，及至阴阳合和，万物乃化生。所以说它是“万物之母。”因此，四十章说

"天下万物生于有,有生于无。"

还有"妙"和"徼"。"妙"指万物化生时的微妙景象."徼"是指万物归终时的精邃奥秘。

"常无"是常观无的蒙后省,"常有"是常观有的蒙后省。即常在恬淡虚无之中,才能观察到"无"和"有"的微妙及奥秘,才能观察到"天地之始"和"万物之母"的变化,体察到"道"和"德"的本体。

"道"是"德"之本,"德"是"道"之用。而《老子》所阐述的就是这两个方面的实质。正因为如此,后人才把《老子》看作人生之经,才把《老子》称之为《道德经》。而古本《老子》(包括帛书本)是《德经》在前,《道经》在后;今本则"道经"在前,《德经》在后。而"道"和"德"本不可分,离开"道"便无所谓"德",没有"德"也就无所谓"道"了。我们说"道"是指"无"和"有"的本体而言,而"德"是从"道"的功用而言。

综上所述,再来读这一章:

"道、可道,非、常道;
名、可名,非、常名。
无,名天地之始;
有,名万物之母。
故:常无,欲以观其妙;
常有,欲以观其徼。

这样,才能和下文有机地联系起来:

此两者,同出而异名,
同谓之玄;
玄之又玄,
众妙之门。"

"此两者"指的是"无"和"有",并不是"无欲"和"有欲",无需多辨,其意自明。

千古之谜,自王安石、司马光指出:不应以"有欲""无欲"为读以来,好像已经解开了,自帛书本出,又复倒退回去,这是难以苟同的。今天,我们研究《老子》首先要还《老子》以本来的面目。

后 记

这本《道德经》终于和读者见面了。我几如庄生梦蝶，翛然想到我念书时，购得一部《六子丛书》，其中的《老子》是河上公注的，因注语简约，我又在书眉题上我的心得。这书历经半个世纪，竟然完好如初，这不能不说是一个奇迹。在蒙城（1989年召开的全国首届庄子学术研讨会）归来之后，翻出此书，重读心得，多有启发。于是检旧籍，披近著，沙里淘金，取得一些印证，写成初稿。然老子所述，多是入静之后的所见，"惟恍惟惚"，心里总是无底，因赴皖请教潘明环老师，在蚌埠、在阜阳，一面学习气功，一面反复探讨，然后写定。虽说这是我二人合作之力，亦有编辑的心血在焉。但由于我们的水平有限，没能把老子的博大精深的思想表述于万一，心中甚感不安，尚请大方之家不吝赐教。作者亦当继续努力，倘有再版之日，删除纰缪，补充新意，庶几近乎老子之旨意，是为至祷！

最后还要感谢东北师大图书馆古籍部给予的大力协助，查阅了有关老庄的著作（主要是台湾严灵峰辑的《老子集成》及《庄子集成》），对他们的助人为乐的精神致以诚挚的谢意。

丁辛百于长春

1995年10月

本书在编写过程中，参阅了以下著作，特此说明。

——丁幸百　谨识

管子　《诸子集成》本

墨子　《诸子集成》本

列子　《诸子集成》本

庄子　《诸子集成》本

荀子　《诸子集成》本

韩非子　《诸子集成》本

吕氏春秋　《诸子集成》本

淮南子　《诸子集成》本

王　弼　老子道德经注　《诸子集成》本

陆德明　老子音义　《诸子集成》本

魏　源　老子本义　《诸子集成》本

尚书　《十三经注疏》本

易经　《十三经注疏》本

论语　《十三经注疏》本

孟子　《十三经注疏》本

周礼　《十三经注疏》本

礼记　《十三经注疏》本

孔子集语　《百子全书》本

孔丛子　《百子全书》本

鬼谷子　《百子全书》本

至游子　《百子全书》本

盐铁论　《百子全书》本

说苑　《百子全书》本

吴　澄　道德真经注　《百子全书》本

云笈七签　《道藏要籍选刊》本

魏伯阳　周易参同契　《道藏要籍选刊》本

杜光庭　道德真经广圣义疏　《道藏要籍选刊》本

马王堆汉墓帛书老子　文物出版社本

黄帝内经素问　人民卫生出版社本

战国策　古籍本

楚辞补注　中华本

史记　中华本

王　充　论衡　中华本

河上公　老子章句　景世德堂本

葛　玄　老子节解　台湾严灵峰编《老子集成》初编及续编　以下简称《老子集成》本

严君平　道德指归论　《老子集成》本

傅　奕　道德经古本篇　《老子集成》本

成玄英　道德经开题序诀义疏　《老子集成》本

李　荣　老子注　《老子集成》本

唐玄宗　御注道德真经　《老子集成》本

敦煌写本　道德经　《老子集成》本

唐景龙　道德经碑　《老子集成》本

顾　欢　道德经注疏　《老子集成》本

吕惠卿　道德真经传　《老子集成》本

司马光　道德真经论　《老子集成》本

苏　辙　老子道德经评注　《老子集成》本

叶梦得　老子解　《老子集成》本

黄茂材　老子解　《老子集成》本

李嘉谋　道德真经义解　《老子集成》本

董思靖　太上老子道德经集解　《老子集成》本

林希逸　老子鬳斋口义　《老子集成》本

范应元　老子道德经古本集注　《老子集成》本

何道全　太上老子道德经　《老子集成》本

薛　蕙　老子集解　《老子集成》本

释德清　老子道德经解　《老子集成》本

王　道　老子亿　《老子集成》本
沈一贯　老子通　《老子集成》本
林兆恩　道德经释略　《老子集成》本
焦　竑　老子翼　《老子集成》本
归有光　道德经评注　《老子集成》本
程以宁　太上道德宝章翼　《老子集成》本
吕　岩　道德经释义　《老子集成》本
王夫之　老子衍　《老子集成》本
张尔歧　老子说略　《老子集成》本
宋常星　道德经讲义　《老子集成》本
吕纯阳　道德经注　《老子集成》本
毕　沅　老子道德经考异　《老子集成》本
卢文弨　老子音义考证　《老子集成》本
姚　鼐　老子章义　《老子集成》本
倪元坦　道德经参注　《老子集成》本
清阳子　道德经述义　《老子集成》本
俞　樾　老子评义　《老子集成》本
陶鸿庆　读老子札记　《老子集成》本
黄　裳　道德讲义　《老子集成》本
易顺鼎　读老札记　《老子集成》本
吴汝纶　点勘老子读本　《老子集成》本
严　复　老子道德经评点　《老子集成》本
孙诒让　老子札迻　《老子集成》本
刘师培　老子斠补　《老子集成》本
滕云山　道德经浅注　《老子集成》本
张其淦　老子约　《老子集成》本
马其昶　老子故　《老子集成》本
马叙伦　老子校诂　《老子集成》本
奚　侗　老子集解　《老子集成》本
陈　柱　老子集训　《老子集成》本
杨树达　老子古义　《老子集成》本
丁福保　老子道德经笺注　《老子集成》本
胡远濬　老子述义　《老子集成》本
蒋锡昌　老子校诂　《老子集成》本
劳　健　老子古本考　《老子集成》本
严灵峰　老子章句新编全文　《老子集成》本
龟井　昱　老子考　《老子集成》本
武内义雄　老子原始　《老子集成》本
王安石　老子注　容肇祖辑　中华本
于省吾　老子新证　《双剑誃诸子新证》中华本
陈鼓应　老子注释及评价　中华本
王念孙　老子杂志　《读书杂志》　中国书店本
高　亨　老子正诂　中国书店本
钟　泰　老子发微　古籍本
任继愈　老子新译　古籍本
王　力　老子研究　古籍本
张松如　老子说解　齐鲁本
肖天石　道德经圣解　台湾自由本
重阳子　道德经手抄本　四川青城山天师洞度藏
马济人　中国气功学　陕西科技本
庞　明　气功要旨　华夏本
庞　明　智能气功科学基础　华夏智能气功培训中心